

6 receitas com Brio

cookies
de arroz e sultanas

SEM GLÚTEN
da Tânia



SEM GLÚTEN

cookies
de arroz e sultanas

da Tânia

INGREDIENTES

- 400 GRAMAS DE FLOCOS DE ARROZ PROVIDA
- 70G DE SULTANAS (OU SUBSTITUIR POR TÂMARAS)
- 200G DE AMÊNDOAS
- 1 COLHER DE CHÁ DE AZEITE (OU DE ÓLEO DE CÔCO)
- 200ML DE CREME DE CÔCO ISOLA BIO
- 150G DE FARINHA DE ARROZ
- 1 COPO DE BEBIDA DE ARROZ
- 1 PITADA DE SAL
- GELETA DE AGAVE PROVIDA, ARROZ OU MEL

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre o tabuleiro do forno com papel vegetal cortado à medida. Guarde 50g de amêndoas inteiras e triture as restantes 150g juntamente com as sultanas, até obter uma pasta. Numa tigela junte os flocos de arroz, a pasta de sultanas e amêndoas e as amêndoas inteiras. Adicione o azeite (ou óleo de côco) e o creme de côco. Misture energicamente. Faça pequenas bolas de massa com as mãos, espalhando-as no final para ficarem com a forma de bolacha. (Dica – se a massa estiver demasiado macia, coloque-a no frigorífico por 30 minutos, antes de fazer as bolachas para irem ao forno). Disponha cada bola espalmada no tabuleiro e leve ao forno até ficarem bem coradas.

BOM APETITE!