

**20**

**RECEITAS**

**BOLOS**

**SEM GLÚTEN**





## *bolo de maçã*

---

### INGREDIENTES:

- 2 maçãs grandes descascadas e raladas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de farinha de amêndoa
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de leite de amêndoa sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- Uma pitada de sal
- Adoçante sem açúcar a gosto (opcional)

### MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C) e unte uma forma redonda.
2. Em uma tigela grande, misture os ovos, o óleo de coco derretido, o leite de amêndoa e o extrato de baunilha.
3. Adicione as maçãs raladas à mistura líquida e misture bem.
4. Em uma tigela separada, misture a farinha de amêndoa, a farinha de coco, o fermento, a canela em pó e o sal. Se quiser adoçar o bolo, pode adicionar o adoçante sem açúcar nesta etapa.
5. Despeje os ingredientes secos na mistura líquida e misture até obter uma massa homogênea.
6. Despeje a massa no prato de torta preparado.
7. Asse a torta de maçã por aproximadamente 30-35 minutos, ou até dourar e um palito inserido no centro sair limpo.
8. Retire o bolo do forno e deixe esfriar na forma por alguns minutos antes de transferi-lo para uma gradinha para esfriar completamente.





## *bolos*

### *amoras*

---

#### INGREDIENTES:

- 2 xícaras de farinha de amêndoa
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de leite de amêndoa sem açúcar
- 1/4 xícara de xarope de bordo sem açúcar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 xícara de mirtilos frescos ou congelados

#### MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C) e forre as forminhas de muffin com papel ou unte-as levemente.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoa, a farinha de coco, o fermento, o bicarbonato e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos e acrescente o óleo de coco derretido, o leite de amêndoa, o maple syrup e a essência de baunilha. Misture bem.
4. Despeje os ingredientes líquidos na tigela com os ingredientes secos e misture até ficar homogêneo.
5. Adicione os mirtilos à massa e mexa delicadamente para distribuí-los uniformemente.
6. Divida a massa entre as forminhas de muffin, enchendo-as cerca de 3/4.
7. Asse os muffins de mirtilo por aproximadamente 20-25 minutos, ou até dourar e um palito inserido no centro sair limpo.
8. Retire os muffins do forno e deixe-os esfriar sobre uma grade antes de servir.



# Brownies de chocolate e nozes

## INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de farinha de amêndoa
- 1/4 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 xícara de manteiga de amêndoa
- 1/4 xícara de xarope de bordo sem açúcar
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de nozes picadas

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C) e unte uma assadeira quadrada.
2. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoa, o cacau em pó, o sal e o fermento.
3. Em outra tigela, misture a manteiga de amêndoa, o xarope de bordo, os ovos e a essência de baunilha. Misture bem até obter uma massa lisa.
4. Adicione os ingredientes secos à mistura líquida e misture até incorporar totalmente.
5. Adicione as nozes picadas à massa e mexa delicadamente.
6. Despeje a massa na forma preparada e espalhe bem.
7. Asse os brownies por aproximadamente 20-25 minutos, ou até ficarem firmes ao toque.
8. Retire os brownies do forno e deixe-os esfriar na forma antes de cortá-los em quadrados.



## *Bolo de banana e nozes sem glúten*

---

### INGREDIENTES:

- 3 bananas-da-terra maduras amassadas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1/4 xícara de xarope de bordo sem açúcar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 2 xícaras de farinha de amêndoa
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de nozes picadas

### MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C) e unte uma forma de bolo.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de banana, os ovos, o óleo de coco derretido, o xarope de bordo e a essência de baunilha.
3. Em uma tigela separada, misture a farinha de amêndoa, o bicarbonato de sódio, a canela em pó e o sal.
4. Adicione os ingredientes secos à mistura de banana e misture até ficar homogêneo.
5. Adicione as nozes picadas à massa e misture delicadamente para distribuí-las uniformemente.
6. Despeje a massa na forma de bolo preparada, alisando a superfície.
7. Asse o bolo de banana e nozes por aproximadamente 40-45 minutos, ou até dourar e um palito inserido no centro sair limpo.
8. Retire o bolo do forno e deixe esfriar na forma por alguns minutos antes de transferi-lo para uma grade para esfriar completamente.





## *Torta de limão*

---

### INGREDIENTES:

#### **Para a base:**

**1 1/2 xícara de biscoitos sem  
glúten triturados (você pode usar  
biscoitos sem glúten de sua  
preferência)  
1/4 xícara de manteiga derretida**

#### **Para o recheio:**

**4 gemas  
1 lata de leite condensado sem  
açúcar  
1/2 xícara de suco de limão  
espremido na hora  
Raspas de limão, para decorar  
(opcional)**

#### **Para a cobertura de merengue:**

**4 claras de ovo  
1/2 xícara de açúcar não refinado  
1/2 colher de chá de creme de tártaro  
(opcional)**

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C).
2. Em uma tigela, misture os biscoitos triturados e a manteiga derretida até ficar homogêneo. Pressione esta mistura no fundo de uma forma de tarte previamente untada.
3. Asse a base de biscoito por aproximadamente 10 minutos, ou até dourar levemente. Tire do forno e deixe esfriar.
4. Enquanto isso, em outra tigela, bata as gemas. Adicione o leite condensado sem açúcar e o suco de limão e misture bem.
5. Despeje esta mistura sobre a base de biscoito resfriada e espalhe-a uniformemente.
6. Retorne a torta ao forno e asse por cerca de 15-20 minutos, ou até que o recheio esteja firme.
7. Enquanto a torta esfria, prepare a cobertura de merengue. Em uma tigela limpa, bata as claras em neve até ficarem espumosas. Adicione o açúcar mascavo e o creme de tártaro e continue batendo até obter picos moles.
8. Espalhe o merengue sobre a torta resfriada, certificando-se de cobrir todo o recheio de limão. Se desejar, pode decorar com raspas de limão.
9. Para dourar o merengue, você pode usar um maçarico de cozinha ou colocar a torta sob a grelha no forno por alguns minutos, até que o merengue fique levemente dourado.
10. Deixe a torta esfriar completamente antes de refrigerar por pelo menos 2 horas, ou até ficar bem gelada.
11. Sirva a torta de limão fria e aprecie-a como uma guloseima sem glúten e sem açúcar.



## Brownies amêndoa

---

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de amêndoa
- 1/4 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de xarope de bordo sem açúcar
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de nozes picadas (opcional)



### MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C). Unte uma forma de brownie quadrada ou retangular.
2. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoa, o cacau em pó, o bicarbonato e o sal. Reserve.
3. Em outra tigela, misture o óleo de coco derretido, xarope de bordo, ovos e essência de baunilha. Bata bem até incorporar todos os ingredientes.
4. Adicione os ingredientes secos à mistura molhada e misture até obter uma massa lisa e homogênea. Se desejar, adicione nozes picadas e misture delicadamente.
5. Despeje a massa na forma de brownie e espalhe bem.
6. Asse o brownie de amêndoa por aproximadamente 20-25 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia com algumas migalhas úmidas.
7. Retire o brownie do forno e deixe esfriar completamente na forma antes de cortar em porções.
8. Sirva o brownie de amêndoa e aproveite. Você pode decorá-lo com nozes adicionais, se desejar.





## *bolos abobrinha*

---

### INGREDIENTES:

- 1 1/2 xícaras de farinha sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoa
- 1 colher de chá de fermento em pó sem glúten
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 xícara de abobrinha ralada
- 1/4 xícara de leite de amêndoa sem açúcar
- 1/2 xícara de nozes picadas

### MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C) e coloque as forminhas de papel em uma forma de muffin.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha sem glúten, a farinha de amêndoa, o fermento, o bicarbonato, o sal e a canela. Reserva.
3. Em outra tigela, misture o óleo de coco derretido, o açúcar de coco, os ovos e a essência de baunilha. Bata bem até obter uma mistura lisa e homogênea.
4. Adicione a abobrinha ralada à mistura líquida e mexa para incorporar.
5. Adicione aos poucos os ingredientes secos à mistura líquida, alternando com o leite de amêndoa. Misture bem após cada adição, mas não bata demais.
6. Se quiser, pode adicionar as nozes picadas à massa e misturar delicadamente.
7. Despeje a massa nos copos de papel, enchendo-os cerca de 2/3 cheios.
8. Asse os muffins de abobrinha por aproximadamente 18 a 20 minutos, ou até dourar por cima e um palito inserido no centro sair limpo.
9. Retire os muffins do forno e deixe-os esfriar na forma por alguns minutos. Em seguida, transfira-os para um rack de resfriamento para esfriar completamente.
10. Quando estiverem completamente frios, você pode saborear esses deliciosos muffins de abobrinha sem glúten e sem açúcar.



## *Bolo de cenoura com cobertura de chocolate*

---

### INGREDIENTES:

#### Para o bolo:

- 2 xícaras de cenoura ralada
- 1 xícara de farinha sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoa
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 1/2 xícara de óleo de coco derretido
- 3 ovos
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de fermento em pó sem glúten
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de noz-moscada
- 1/4 colher de chá de sal

#### Para a cobertura de chocolate:

- 200 g de chocolate meio amargo sem açúcar picado
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de mel ou xarope de agave
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

## MODO DE PREPARAÇÃO:

**Para o bolo:**

Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C) e unte uma forma de bolo.

Em uma tigela grande, misture a farinha sem glúten, a farinha de amêndoa, o açúcar de coco, o bicarbonato de sódio, o fermento em pó, a canela em pó, a noz-moscada e o sal.

Adicione o óleo de coco derretido e os ovos à tigela com os ingredientes secos. Misture bem.

Adicione as cenouras raladas à mistura e mexa até incorporar bem.

Despeje a massa na assadeira e espalhe bem.

Asse o bolo por aproximadamente 35-40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

Retire o bolo do forno e deixe esfriar na forma por alguns minutos. Em seguida, transfira-o para um rack de resfriamento para esfriar completamente.

**Para a cobertura de chocolate:**

Em uma tigela refratária, coloque o chocolate amargo picado.

Em uma panela pequena, aqueça o leite de coco em fogo médio até começar a ferver.

Despeje o leite de coco quente sobre o chocolate picado e deixe descansar por 1-2 minutos.

Adicione o mel ou xarope de agave e a essência de baunilha à tigela com o chocolate e o leite de coco.

Mexa delicadamente até que o chocolate esteja completamente derretido e você tenha uma cobertura de chocolate lisa e brilhante.

**Para montagem:**

Disponha o bolo de cenoura num prato de servir.

Despeje a cobertura de chocolate sobre o bolo e espalhe uniformemente por toda a superfície.

Deixe a cobertura de chocolate endurecer antes de cortar e servir o bolo de cenoura.





## *bolo de pêra*

---

### INGREDIENTES:

#### Para a base:

**1 1/2 xícaras de farinha sem glúten**

**1/4 xícara de açúcar de coco**

**1/2 xícara de manteiga sem sal, fria e cortada em cubos pequenos**

**1 ovo**

#### Para o recheio:

**4 peras maduras, descascadas, sem caroço e cortadas em fatias finas**

**1/4 xícara de açúcar de coco**

**1 colher de chá de canela em pó  
suco de meio limão**

#### Para a cobertura crocante:

**1/2 xícara de farinha sem glúten**

**1/4 xícara de açúcar de coco**

**1/4 xícara de manteiga sem sal, fria e cortada em cubos pequenos**

**1/4 xícara de amêndoas picadas**

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C) e unte uma forma de torta.
2. Em uma tigela, misture a farinha sem glúten e o açúcar de coco. Adicione a manteiga fria e misture com os dedos até obter uma textura de farofa.
3. Adicione o ovo e amasse levemente até formar uma massa compacta. Não ame demais.
4. Espalhe a massa na forma de tarte, cobrindo bem o fundo e os bordos. Você pode usar os dedos ou as costas de uma colher para pressionar a massa uniformemente.
5. Em uma tigela separada, misture as fatias de pêra com o açúcar de coco, a canela em pó e o suco de limão.
6. Disponha as rodela de pêra na base da tarte, distribuindo-as uniformemente.
7. Em outra tigela, misture a farinha sem glúten, o açúcar de coco e a manteiga fria até formar uma farofa. Adicione as amêndoas picadas e misture novamente.
8. Polvilhe a cobertura crocante sobre as peras, cobrindo toda a superfície.
9. Asse a torta de pêra por aproximadamente 35-40 minutos, ou até que o fundo esteja dourado e crocante.
10. Retire a tarte do forno e deixe arrefecer antes de desenformar e servir.



## Torta de Abóbora e Nozes

### INGREDIENTES:

- 2 xícaras de purê de abóbora
- 1 xícara de farinha de amêndoa
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de eritritol ou adoçante sem açúcar, a gosto
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de noz-moscada
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 3 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de nozes picadas

### MODO DE PREPARAÇÃO:

- Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C) e unte uma assadeira.
- Em uma tigela grande, misture o purê de abóbora, farinha de amêndoa, farinha de coco, eritritol, fermento em pó, canela, noz-moscada e sal. Misture bem todos os ingredientes secos.
- Em outra tigela, bata os ovos junto com o óleo de coco derretido e a essência de baunilha até ficar homogêneo.
- Adicione a mistura de ovos aos ingredientes secos e misture bem até incorporar.
- Adicione as nozes picadas à massa e mexa delicadamente.
- Despeje a massa na forma de torta preparada e espalhe-a uniformemente.
- Asse o bolo por aproximadamente 40-45 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
- Retire o bolo do forno e deixe esfriar completamente antes de desenformar.
- Quando a torta de abóbora e nozes estiver completamente fria, você pode decorá-la com chantilly sem açúcar ou polvilhar um pouco de canela em pó por cima.
- Sirva porções deste delicioso bolo sem glúten e sem açúcar.





## *Cupcakes de cenoura e nozes*

---

### INGREDIENTES:

- 1 1/2 xícaras de farinha sem glúten
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de noz-moscada
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1/2 xícara de adoçante sem açúcar
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 1/2 xícaras de cenoura ralada
- 1/2 xícara de nozes picadas

### **Ingredientes para a cobertura de cream cheese:**

**225 g de requeijão cremoso sem lactose**

**1/4 xícara de manteiga sem lactose, em temperatura ambiente**

**1 xícara de açúcar de confeitiro sem glúten**

**1 colher de chá de extrato de baunilha**

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C) e prepare uma assadeira para cupcakes com forminhas de papel.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha sem glúten, o fermento, o bicarbonato de sódio, o sal, a canela e a noz-moscada.
3. Em outra tigela, bata o óleo vegetal, o adoçante sem açúcar, os ovos e o extrato de baunilha até ficar homogêneo.
4. Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e misture bem até incorporar.
5. Adicione a cenoura ralada e as nozes picadas à massa e mexa até distribuir uniformemente.
6. Despeje a massa nos copos de papel, enchendo-os cerca de 2/3 cheios.
7. Asse os cupcakes no forno pré-aquecido por 18 a 20 minutos ou até que um palito inserido no centro de um cupcake saia limpo.
8. Enquanto os cupcakes esfriam, faça a cobertura de cream cheese. Em uma tigela, bata o cream cheese e a manteiga até ficar homogêneo. Adicione o açúcar de confeiteiro e o extrato de baunilha e continue batendo até incorporar bem.
9. Depois que os cupcakes estiverem completamente resfriados, cubra cada um com uma porção generosa de cobertura de cream cheese.
10. Opcionalmente, você pode decorar os cupcakes com nozes picadas adicionais.



## *Queijo e sobremesa de frutos do bosque*

---

### INGREDIENTES:

- 200 g de requeijão cremoso sem lactose
- 1/4 xícara de adoçante sem açúcar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 chávena de frutos silvestres (morangos, framboesas, amoras, mirtilos, etc.)
- Folhas de hortelã para decorar (opcional)

### MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Em uma tigela, bata o cream cheese sem lactose até ficar homogêneo e cremoso.
2. Adicione o adoçante sem açúcar e o extrato de baunilha ao cream cheese e continue batendo até incorporar bem.
3. Em copinhos individuais, coloque uma camada de cream cheese no fundo.
4. Adicione uma camada de frutos silvestres por cima do queijo creme.
5. Repita o processo de camadas alternando cream cheese e frutas até que os copos estejam cheios.
6. Decore com folhas de hortelã fresca, se desejar.
7. Leve as sobremesas à geladeira por pelo menos 1 hora para esfriar e os sabores se misturarem.
8. Sirva frio e delicie-se com esta deliciosa sobremesa de queijo e frutos do bosque sem glúten e sem açúcar.





## Brownie de abóbora e nozes

---

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de purê de abóbora
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de adoçante sem açúcar
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de farinha sem glúten
- 1/4 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de nozes picadas

### MODO DE PREPARAÇÃO:

Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C) e unte uma forma de brownie.

Em uma tigela grande, misture o purê de abóbora, óleo de coco, adoçante sem açúcar, ovos e extrato de baunilha até ficar homogêneo.

Adicione a farinha sem glúten, o cacau em pó, o fermento e o sal à tigela e misture até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.

Adicione as nozes picadas à massa e misture delicadamente.

Despeje a massa na forma de brownie preparada e alise-a na superfície.

Asse por aproximadamente 25 a 30 minutos ou até que um palito inserido no centro do brownie saia com algumas migalhas presas.

Retire do forno e deixe esfriar completamente antes de cortar em quadrados.



## *bolos de copo*

---

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de amêndoa
- 2 colheres de farinha de coco
- 1 colher de sopa de adoçante sem açúcar
- 1/4 colher de chá de sal
- 3 ovos
- 1 xícara de leite de amêndoas (ou leite sem lactose)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Óleo de coco (para untar a forma)
- Frutas frescas a gosto (morangos, mirtilos, bananas, etc.)

### MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoa, a farinha de coco, o adoçante sem açúcar e o sal. Misture bem os ingredientes secos.
2. Em outra tigela, bata os ovos. Adicione o leite de amêndoa e o extrato de baunilha e misture bem.
3. Despeje a mistura líquida sobre os ingredientes secos e misture até obter uma massa lisa e sem grumos.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte-a levemente com óleo de coco.
5. Despeje cerca de 1/4 de xícara de massa na frigideira quente e espalhe delicadamente para formar um crepe fino.
6. Cozinhe o crepe por cerca de 2 a 3 minutos ou até que as bordas fiquem douradas e o fundo esteja firme. Em seguida, vire-o e cozinhe o outro lado por mais 1-2 minutos.
7. Transfira o crepe para um prato e repita o processo com o restante da massa.
8. Sirva os crepes de amêndoa com frutas frescas por cima. Você pode adicionar um pouco mais de adoçante sem açúcar ou mel sem glúten para adoçar, se quiser.



## *Cheesecake de limão e coco*

---

### INGREDIENTES:

#### **Para a base:**

- 1 ½ xícaras de bolachas sem glúten trituradas (você pode usar bolachas de arroz sem glúten ou bolachas sem glúten de sua escolha)**
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido**

#### **Para o recheio:**

- 2 xícaras de cream cheese sem açúcar**
- 1/2 xícara de adoçante sem açúcar**
- 1/4 xícara de suco de limão**
- 2 colheres de chá de raspas de limão**
- 1/2 xícara de creme de coco**
- 1 colher de chá de extrato de baunilha**

#### **Para a cobertura de coco:**

- 1/2 xícara de creme de coco**
- 2 colheres de adoçante sem açúcar**
- 1/4 xícara de coco ralado sem açúcar**



## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Em uma tigela, misture os biscoitos triturados e o óleo de coco derretido até ficar homogêneo.
2. Pressione a mistura de biscoito no fundo de uma forma de cheesecake previamente untada. Certifique-se de cobrir uniformemente o fundo.
3. Em outra tigela, misture o cream cheese, o adoçante sem açúcar, o suco de limão, as raspas de limão, o creme de coco e o extrato de baunilha. Bata até obter uma mistura lisa e cremosa.
4. Despeje a mistura de cream cheese sobre a base de biscoito na assadeira. Espalhe-o uniformemente.
5. Em uma tigela separada, misture o creme de coco e o adoçante sem açúcar. Despeje a mistura sobre a superfície do cheesecake.
6. Polvilhe o coco ralado sem açúcar sobre a cobertura de coco.
7. Leve à geladeira o cheesecake por pelo menos 4 horas ou até firmar.
8. Assim que o cheesecake estiver pronto, retire-o da geladeira e desenforme com cuidado.
9. Sirva o cheesecake de limão e coco sem glúten e sem açúcar em porções individuais e aproveite.



## *Bolo de chocolate e nozes*

---

### INGREDIENTES:

#### Para o bolo:

- 1 xícara de farinha sem glúten
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de adoçante sem açúcar
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de leite sem lactose (ou leite não lácteo)
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de nozes picadas (amêndoas, nozes, avelãs, etc.)

#### Para a cobertura:

- 1/4 xícara de creme de coco
- 1/4 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 2 colheres de adoçante sem açúcar
- Frutos secos adicionais para decorar

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C) e unte uma assadeira.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha sem glúten, o cacau em pó, o fermento, o bicarbonato e o sal.
3. Em outra tigela, misture o adoçante sem açúcar, o óleo de coco derretido, o leite sem lactose, os ovos e o extrato de baunilha. Bata até obter uma mistura lisa.
4. Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e misture até que todos os ingredientes estejam bem combinados.
5. Adicione as nozes picadas à massa e misture delicadamente.
6. Despeje a massa na forma preparada e alise a superfície.
7. Asse por aproximadamente 25-30 minutos, ou até que um palito inserido no centro do bolo saia limpo.
8. Enquanto o bolo esfria, prepare a cobertura. Em uma tigela, misture o creme de coco, o cacau em pó e o adoçante sem açúcar até ficar homogêneo.
9. Quando o bolo estiver completamente frio, despeje a cobertura de chocolate por cima e decore com nozes adicionais.
10. Sirva o bolo de chocolate com nozes sem glúten e sem açúcar em porções individuais e aproveite.
11. Desfrute do seu delicioso bolo de chocolate e nozes sem glúten e sem açúcar!
12. Se precisar de mais receitas ou tiver qualquer outro pedido, ficarei feliz em ajudá-lo.