

Escola Vegana

BRIGADEIRO E BEIJINHO DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

INGREDIENTES

BIOMASSA DE BANANA VERDE:

- 8 Bananas Verdes (Prata) 500g
- 1 Litro de Água

BRIGADEIRO:

- 20g de Avelã
- 50g de chocolate 70% cacau
- 2 colheres (café) de cacau em pó
- Nibs de cacau (a gosto)
- Sementes de abóbora (a gosto)

BEIJINHO:

- 1unid de coco Marrom
- 500ml de água
- 1 colher de sopa de Agave
- Canela em pó (a gosto)
- Cravo (para decorar)



MODO DE PREPARO

BIOMASSA

1. Lave bem as bananas
2. Adicione 1L de água na panela de pressão e crescente as bananas verdes
3. Cozinhe por 15 minutos
4. Retire as bananas da casca e processe ainda quente. Processe até atingir consistência bem cremosa. Está pronto!

BRIGADEIRO

1. Adicione metade da Biomassa em recipiente. Reserve
2. Asse por 20 min a avelã até que fiquem douradinhas, retire a casca com auxílio de um pano de prato.
3. Triture a avelã e o chocolate 70% e acrescente na biomassa
4. Misture bem, finalize com cacau em pó
5. Molde as bolinhas
6. Decore com nibs de cacau e sementes de abóbora

BEIJINHO

1. Retire a polpa do coco marrom, processe em um liquidificador com a água, coe e reserve a polpa

2. Em um recipiente adicione a outra metade da biomassa, acrescente o coco ralado, a calda de agave. Misture bem
3. Modele as bolinhas. Decore com o cravo

Rendimento: 25 unidades de docinhos