

# CHOCOTONES

SEM GLÚTEN / AÇÚCAR / LACTOSE



COM PASSO A PASSO  
POR ANA MELO E LAURA BARROS

# CHOCOTONE

## tradicional



### Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de adoçante eritritol ou xilitol
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas morno
- 1 colher (chá) de essência de panetone
- 1/2 xícara de gotas de chocolate zero açúcar

### Modo de preparo

- Ativação do fermento:
- Misture o fermento biológico seco com o leite de amêndoas morno e 1 colher (chá) de eritritol.
- Deixe descansar por 10 minutos, até formar uma espuma na superfície (isso garante que o fermento está ativo).
- Preparo da massa:
- Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, o polvilho doce e o restante do adoçante.
- Adicione os ovos, a essência de panetone e o leite com fermento. Mexa bem com uma espátula ou com as mãos até formar uma massa homogênea.
- Incorporação do chocolate:
- Acrescente as gotas de chocolate zero açúcar, misturando delicadamente para distribuí-las pela massa.
- Crescimento:
- Transfira a massa para uma forma de chocotone forrada com papel manteiga.
- Cubra com um pano limpo e deixe crescer por 1 hora em um local morno, até dobrar de tamanho.
- Assar:
- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Asse o chocotone por 35-40 minutos, até dourar levemente por cima.
- Deixe esfriar antes de servir.

# CHOCOTONE DE PISTACHE



## Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de fécula de batata
- 1/3 xícara de eritritol
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 2 ovos
- 1/3 xícara de leite de coco morno
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1/2 xícara de pistaches picados
- 1 colher (sopa) de pasta de pistache

## Modo de preparo

- Fermentação:
- Misture o fermento biológico seco com o leite de coco morno e 1 colher (chá) de eritritol.
- Deixe descansar por 10 minutos.
- Massa:
- Em uma tigela, misture a farinha de arroz, a fécula de batata e o restante do adoçante.
- Adicione os ovos, a essência de baunilha, a pasta de pistache e o leite com fermento.
- Misture até formar uma massa lisa e levemente pegajosa.
- Adição do pistache:
- Acrescente os pistaches picados e misture delicadamente.
- Crescimento:
- Transfira a massa para uma forma de chocotone forrada.
- Cubra com um pano e deixe crescer por 1 hora, ou até dobrar de volume.
- Assar:
- Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 35 minutos.
- Decore com pasta de pistache ou pistaches triturados antes de servir.

# CHOCOTONE KINDER BUENO



## Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de coco
- 1/2 xícara de farinha de castanha de caju
- 1/3 xícara de eritritol
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de leite vegetal morno
- 1 colher (sopa) de essência de avelã
- Creme de avelã zero açúcar para rechear
- Chocolate branco zero açúcar para cobertura

## Modo de preparo

- Ativação do fermento:
- Misture o fermento com o leite morno e deixe descansar por 10 minutos.
- Massa:
- Combine as farinhas (coco e castanha de caju) em uma tigela grande.
- Adicione o adoçante, os ovos, a essência de avelã e o leite com fermento. Misture bem.
- Crescimento:
- Coloque a massa em uma forma de chocotone forrada e deixe crescer por 1 hora.
- Assar:
- Pré-aqueça o forno a 180°C e asse por 30-35 minutos.
- Recheio e cobertura:
- Recheie com creme de avelã zero açúcar.
- Derreta o chocolate branco e espalhe por cima do chocotone.



# CHOCOTONE FERREIRO ROCHER



## Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de cacau em pó 100%
- 1/3 xícara de adoçante xilitol
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1/2 xícara de leite vegetal morno
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 1/2 xícara de avelãs trituradas
- Creme de avelã zero açúcar para rechear

## Modo de preparo

- Mistura inicial:
- Combine o fermento e o leite morno. Deixe descansar.
- Misture os ingredientes secos em uma tigela.
- Montagem da massa:
- Adicione o óleo de coco e o leite com fermento aos secos. Misture até formar uma massa uniforme.
- Incorpore as avelãs trituradas.
- Crescimento:
- Transfira para uma forma e deixe crescer por 1 hora.
- Assar e rechear:
- Asse a 180°C por 35 minutos.
- Depois de assado, faça cortes no meio e recheie com creme de avelã.

# CHOCOTONE NINHO COM AVELÃ



## Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de fécula de batata
- 1/3 xícara de eritritol
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 1/2 xícara de leite vegetal
- 3 colheres (sopa) de leite em pó zero lactose
- Creme de avelã zero açúcar

## Modo de preparo

- Mistura do fermento:
- Ative o fermento no leite vegetal morno.
- Massa:
- Misture os ingredientes secos e adicione os líquidos. Misture até formar uma massa homogênea.
- Crescimento e assar:
- Coloque na forma e deixe crescer por 1 hora.
- Asse a 180°C por 35 minutos.
- Recheio:
- Recheie com creme de avelã e finalize com leite em pó por cima.

# CHOCOTONE MORANGO MORENO



## Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de fécula de batata
- 1/3 xícara de eritritol
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de coco morno
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1/2 xícara de morangos picados
- Chocolate amargo zero açúcar derretido para cobertura

## Modo de preparo

- Preparar o fermento:
- Misture o fermento com o leite de coco morno e uma pitada de eritritol. Deixe descansar por 10 minutos.
- Preparar a massa:
- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a fécula de batata, o cacau e o eritritol.
- Adicione os ovos, a essência de baunilha e o leite com fermento. Mexa bem até formar uma massa homogênea.
- Incorporar os morangos:
- Adicione os morangos picados e misture delicadamente.
- Crescimento:
- Coloque a massa em uma forma de chocotone forrada e deixe crescer por 1 hora, coberta com um pano limpo.
- Assar:
- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Asse por 35 minutos ou até o topo ficar firme.
- Finalização:
- Depois de frio, cubra com chocolate amargo derretido e decore com pedaços de morango.

# CHOCOTONE

## COCOLATE BRANCO E LIMAO



### Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de fécula de mandioca
- 1/3 xícara de adoçante eritritol
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de coco morno
- 1 colher (chá) de essência de limão
- 1/2 xícara de chocolate branco zero açúcar picado
- Raspas de limão para decorar

### Modo de preparo

- Preparar o fermento:
- Misture o fermento com o leite de coco morno e deixe descansar por 10 minutos.
- Fazer a massa:
- Misture as farinhas, o adoçante e os ovos em uma tigela grande.
- Adicione o leite com fermento e a essência de limão. Mexa bem até incorporar todos os ingredientes.
- Adicionar o chocolate:
- Misture delicadamente o chocolate branco picado na massa.
- Crescer:
- Transfira a massa para uma forma de chocotone e deixe crescer por 1 hora.
- Assar e finalizar:
- Asse a 180°C por 35 minutos.
- Após esfriar, decore com raspas de limão e derreta um pouco de chocolate branco para fazer fios por cima.



# CHOCOTONE

## COCO E CASTANHAS



### Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/3 xícara de eritritol
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de leite de coco morno
- 1/2 xícara de castanhas-do-pará picadas

### Modo de preparo

- Ativar o fermento:
- Misture o fermento no leite de coco morno e deixe descansar.
- Preparar a massa:
- Combine as farinhas, o eritritol e o óleo de coco em uma tigela.
- Adicione os ovos e o leite com fermento. Misture bem até formar uma massa uniforme.
- Adicionar as castanhas:
- Incorpore as castanhas-do-pará picadas.
- Crescimento:
- Transfira para uma forma e deixe crescer por 1 hora.
- Assar:
- Asse a 180°C por 35 minutos.
- Decoração:
- Depois de frio, pincele leite de coco por cima e polvilhe coco ralado.

# CHOCOTONE CAFÉ E NOZES



## Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de amêndoas
- 1/3 xícara de adoçante eritritol
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de café preto morno (sem açúcar)
- 1 colher (chá) de essência de café
- 1/2 xícara de nozes picadas

## Modo de preparo

- Preparar o fermento:
- Misture o fermento com o café morno e deixe descansar.
- Massa:
- Misture as farinhas e o adoçante em uma tigela.
- Adicione os ovos, a essência de café e o café com fermento. Misture até ficar homogêneo.
- Adicionar as nozes:
- Incorpore as nozes picadas à massa.
- Crescer:
- Deixe crescer na forma por 1 hora.
- Assar:
- Asse em forno a 180°C por 35 minutos.
- Finalizar:
- Decore com nozes inteiras e um fio de café adoçado com eritritol.

# CHOCOTONE CAMELO SALGADO



## Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/3 xícara de adoçante xilitol
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de leite vegetal morno
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- Caramelo zero açúcar (veja abaixo a receita do caramelo)

## Modo de preparo

- Preparo do fermento:
- Ative o fermento no leite vegetal morno e deixe descansar por 10 minutos.
- Fazer a massa:
- Misture as farinhas, o adoçante e a essência de baunilha.
- Adicione os ovos e o leite com fermento. Misture até a massa ficar homogênea.
- Crescimento:
- Coloque na forma e deixe crescer por 1 hora.
- Assar e rechear:
- Asse a 180°C por 35 minutos.
- Após esfriar, corte e recheie com o caramelo zero açúcar.
- Caramelo Zero Açúcar:
- Misture 1/2 xícara de creme de leite vegetal, 1 colher (sopa) de adoçante xilitol e 1/4 colher (chá) de sal em fogo baixo até engrossar.