

# RAWTELLA (CREME DE BARRAR DE AVELÃS E CACAU)



## INGREDIENTES

- 250G AVELÃS (SEM CASCA)
- 40G CACAU CRU EM PÓ
- 40G AÇÚCAR DE COCO (OU MAIS, CONSOANTE GOSTO)
- 5G ÓLEO DE COCO
- 1/4 DE COLHER DE CHÁ DE SAL MARINHO

## CONFEÇÃO

1. Levar as avelãs ao forno ou frigideira anti-aderente e ir virando, sem deixar queimar, até as peles de começarem a soltar
2. Esfregar as avelãs com um pano de cozinha para retirar o máximo de pele (é normal que fiquem algumas peles agarradas, o importante é tirar a maior parte)
3. Colocar as avelãs sem pele e os restantes ingredientes dentro da taça com a lâmina trituradora
4. Usar a função Pulse durante 1 minuto
5. Usar a velocidade 12 em intervalos de 30 segundos até atingir a consistência desejada (é importante ir raspando as laterais com uma espátula)
6. Rectificar o açúcar, se considerar que as 40 g não são suficientes acrescente mais um pouco e volte a triturar
7. Guardar num recipiente de vidro com fecho hermético