



## PAPAS DE AVEIA DE CACAU

10 minutos

### INGREDIENTES

- 1/3 chávena | 35 gr. flocos de aveia orgânicos (escolham sem glúten se forem intolerantes)
- 2 c. sopa **Despertar de Buda Cacau Cru** (Isuari)
  - 1 c. sopa xarope de ácer
- 2/3 chávena + 2 c. sopa | 190 ml. leite de aveia
  - 1/2 c. chá cacau cru em pó
  - 1/2 c. chá guaraná em pó
- 1 c. sopa trigo sarraceno activado

### SERVIR COM

- frutos vermelhos
- trigo sarraceno activado
- côco ralado
- pepitas de cacau cru
- xarope de tâmaras

### PASSO A PASSO

Começar por reunir, preparar e medir todos os ingredientes. Vai melhorar a vossa dinâmica na cozinha.

1. Juntar todos os ingredientes, excepto o trigo sarraceno activado, numa panela pequena e aquecer lentamente até ferver.
2. Misturar enquanto cozinha durante 3-7 minutos, dependendo da espessura que pretenderem para as papas.
3. Retirar do lume e misturar o trigo sarraceno, para adicionar um toque crocante.
4. Colocar numa tigela e guarnecer com os ingredientes favoritos.
5. Servir e comer enquanto ainda está morno.



EXPLOREM O BLOG PARA ENCONTRAR MAIS RECEITAS VEGAN  
[WWW.COCOONCOOKS.COM](http://WWW.COCOONCOOKS.COM)

© Cocoon Cooks. Todos os direitos reservados.