

BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ, GRÃOS E SEMENTES (SEM LACTOSE)

INGREDIENTES

2 maçãs inteiras, com casca e sementes

3 ovos

1 e 1/2 xícara de açúcar mascavo, de côco ou demerara

1 e 1/4 xícara de óleo de côco, canola ou girassol

1 xícara de farinha de trigo integral

1 xícara de farinha de amêndoas ou de côco (pode ser também, mais uma de trigo)

1 xícara de aveia em flocos

1 e 1/2 xícara de grãos e sementes misturados (chia, quinoa, linhaça, gergelim, amaranto, amêndoas, nozes, avelã, castanha de caju, castanha do pará, semente de abóbora, semente de girassol)

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 colher (sopa) de canela

Sementes grandes para enfeitar

MODO DE PREPARO

Descasque as maçãs, pique-as e reserve

Coloque as cascas, as sementes e os talos das maçãs no liquidificador junto com os ovos, o açúcar, o óleo e bata bem

Numa tigela ou batedeira, misture à mão: a farinha, a aveia, o fermento, os grãos e as sementes

Adicione a mistura do liquidificador, na tigela ou batedeira e bata bem

Junte á mistura, as maçãs picadas e a canela em pó

Em uma assadeira com furo no meio e untada com farinha integral, coloque a mistura

Coloque as sementes delicadamente por cima da mistura

Leve ao forno pré aquecido à 180 graus por aproximadamente 30 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13934-bolo-integral-de-maca-graos-e-sementes-sem-lactose.html>