

# BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ COM GRÃOS, SEMENTES E SEM LACTOSE

## INGREDIENTES

3 maçãs inteiras (com casca)

3 ovos

1 e 1/2 xícara de açúcar mascavo

1 e 1/4 de xícara de óleo de coco (pode ser também azeite de oliva, canola ou girassol)

1 xícara de farinha de trigo integral

1 xícara de farinha de amêndoas (pode ser mais uma de farinha de trigo integral)

1 xícara de aveia em flocos

1/2 xícara de mistura de grãos (chia, linhaça, quinoa, gergelim)

1 xícara de amêndoas e sementes de sua preferência (nozes, avelã, castanha de caju, castanha do pará, pistache...)

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 colher (sopa) de canela

amêndoas e sementes para colocar por cima

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as cascas e sementes da maçã, os ovos, o açúcar e o óleo

Em uma tigela, adicione as farinhas, a aveia, os grãos, as sementes, a canela e o fermento e misture bem

Adicione na tigela, a mistura do liquidificador e bata bem (com a mão ou batedeira)

Por último, junte à mistura, as maçãs picadas e mexa bem novamente

Coloque a massa do bolo em uma assadeira com furo no meio, untada com óleo e farinha integral

Por cima da massa, coloque delicadamente as sementes para enfeitar

Leve ao fogo preaquecido a 180° C por aproximadamente 30 minutos

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13935-bolo-integral-de-maca-com-graos-ementes-e-sem-lactose.html>