

BOLO TOALHA FELPUDA FIT (SEM GLÚTEN/ SEM LACTOSE)

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 3 gemas peneiradas

10 colheres (sopa) água

1/2 xícara de açúcar demerara

1 xícara de mix de farinhas sem glúten

3 claras em neve

1 colher (sopa) rasa de fermento em pó

CALDA:

Calda: 200 ml leite de coco (pode trocar por leite desnatado também)

100 ml leite desnatado (pode trocar por leite de coco também)

1/3 xícara de açúcar demerara

50 g de coco ralado para polvilhar

MODO DE PREPARO

Bata as gemas com a água até formar uma espuma espessa.

Juntar o açúcar aos poucos, sem parar de bater.

Acrescente a farinha e o fermento, peneirando aos poucos sobre a massa; mexa delicadamente até incorporar bem a farinha, sem deixar grumos (a massa deve ficar com textura de espuma, bem leve).

Unte uma forma 20x20 com óleo de coco e mix de farinhas.

Despeje a massa, alise e leve ao forno preaquecido a 180° C por 20 minutos, aproximadamente.

Assim que assar, com ele ainda quente, fure o bolo com um garfo e regue a calda por todo ele.

Polvilhe coco ralado e leve para gelar por 2 horas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14097-bolo-toalha-felpuda-fit-sem-gluten-sem-lactose.html>