

BOLO DE FRUTA ZERO GLÚTEN E ZERO LACTOSE

INGREDIENTES

3 ovos

1 xícara (chá) de óleo de coco (pode ser azeite de oliva)

1 xícara (chá) de kefir ou iogurte sem lactose

2 xícaras (chá) de açúcar mascavo

1 xícara (chá) de farinha de arroz integral

1 xícara (chá) de farinha de quinoa

1/2 xícara (chá) de chia

1/2 xícara (chá) de castanha triturada

figos frescos picados

1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno em temperatura média (220° C), por 15 minutos.

Misture os líquidos (ovos, kefir, ou iogurte e óleo) com o auxílio de um fouet (batedor de ovos).

Acrescente as farinhas e continue misturando.

Não precisa usar batedeira, basta continuar mexendo com o fouet até ficar uma massa uniforme.

Adicione as castanhas trituradas.

Acrescente delicadamente o fermento em pó.

Unte uma forma média (aproximadamente 30 cm) e enfarinhe com açúcar mascavo.

Arrume os figos no fundo da forma e despeje a massa.

Coloque o bolo pra assar por aproximadamente 45 minutos ou até que sinta o perfume do bolo invadir sua casa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19894-bolo-de-fruta-zero-gluten-e-zero-lactose.html>