

BOLO DE BANANA COM GRANOLA, DAMASCO E TÂMARAS

INGREDIENTES

5 gemas
5 claras
1 xícara de óleo
1/2 xícara de leite (pode ser de soja)
2 colheres (sopa) de farinha de chia (opcional)
1 pitada de sal
1 colher (café) de essência de baunilha ou de amêndoas
1 xícara de açúcar mascavo ou demerara (ou cristal)
3 colheres (sopa) de mel (opcional)
1 xícara de farinha de rosca
1/2 xícara de aveia em flocos
2 xícaras de granola
1 xícara de tâmaras e damascos picados
6 bananas prata
1 colher (sopa) cheia com fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a sequência: gemas, óleo, farinha de chia, leite, açúcar, 2 ou 3 bananas (as menores).

Em um recipiente grande e profundo, misture a farinha de rosca (reserve 1/4 da xícara para envolver a banana), a granola (reserve 1/2 xícara para o final) a aveia em flocos, a tâmara picada e os damascos.

Corte as bananas restantes em pedacinhos ou rodela e passe em um pouco de farinha de rosca para que ela não afunde na massa.

Bata as claras em neve adicione a essência de baunilha e uma pitada de sal.

Deixe com aspecto bem consistente.

Pode bater na mão com um fuê, se preferir.

Unte uma forma grande, ou uma média e uma pequena.

Polvilhe farinha em volta.

No recipiente grande reservado com os sólidos, junte o líquido do liquidificador, depois as bananas picadas envoltas em farinha de rosca, misture levemente de baixo para cima com o fuê ou uma espátula grande.

Quando a mistura estiver homogênea, junte a clara em neve levemente de baixo para cima aerando a massa até que forme uma única massa.

Adicione o fermento misturando levemente de baixo para cima até o fermento sumir por completo.

Derrame sobre a forma e polvilhe o restante da granola por cima, para que forme uma leve crosta. Leve ao forno preaquecido por 30 minutos em 180º C.

Deixe assar por 45 a 55 minutos, não deixe muito próximo da grelha de cima, caso seja forno elétrico, para que não queime a granola.

Apenas após 40 minutos espete um palito ou espeto para ver se o interior está assado.

O bolo deverá apresentar aspecto dourado, (o interior ainda ficará levemente úmido dependendo de onde furar devido a banana) observe a rigidez da parte superior: enquanto não parecer firme não retire.

O bolo ficará fofo ao ser pressionado pelo palito devido à clara em neve.

Ele também não crescerá muito, pois já haverá se expandido o suficiente devido a clara em neve.

Retire e deixe em cima da grelha do forno para que ventile o ar quente sem que sofra um choque de temperatura.

Aguarde por volta de 20 minutos para desenformar se for o caso.

Pode ser feito em forma redonda com ou sem furo.

Prepare um forma bem grande ou uma tradicional e uma pequena.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26743-bolo-de-banana-com-granola-damasco-e-tamaras.html>