

BOLO INTEGRAL DE CEREAIS

INGREDIENTES

3 ovos

1 xícara de açúcar mascavo

1/2 xícara de leite

1 xícara de óleo

1/2 xícara de linhaça (inteira ou moída)

1 xícara de aveia em flocos

1 xícara de granola light

1 xícara de farinha de trigo integral

1 colher de fermento em pó

coco ralado ou canela (a gosto)

MODO DE PREPARO

No liquidificador, acrescente os ovos, o açúcar, a linhaça, a aveia em flocos, o leite e o azeite.

Adicione também os ingredientes a gosto.

Deixe a massa por, no mínimo, 3 minutos no liquidificador (quanto mais tempo, mais fofa ela ficará).

Retire a massa e coloque-a em um recipiente fundo.

Acrescente a farinha de trigo integral e mexa devagar.

Acrescente a granola e, por último, o fermento.

Mexa bem.

Em uma forma para bolos untada, despeje a massa.

Deixe assar em fogo baixo, por 20 minutos (ou até assar completamente).

Obs.: eu uso a forma de fogão.

No forno, pode levar mais tempo.

Depois de assado, use granola, mel, para decorar o bolo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28109-bolo-integral-de-cereais.html>