

# BOLO INTEGRAL DE CACAU E AVEIA COM CALDA DE MEL

## INGREDIENTES

### BOLO:

Bolo: 1 xícara de farinha de trigo integral

1 xícara de aveia em flocos

1/2 xícara de açúcar demerara

4 colheres de sopa de cacau em pó

3 ovos

1 xícara de água morna

1 colher de sopa de fermento em pó

manteiga para untar a forma

### CALDA:

Calda: 200 g de mel

50 ml de água

2 colheres de sopa de suco de limão

## MODO DE PREPARO

### BOLO:

Bolo: Misture os ingredientes sólidos (farinha integral, aveia, açúcar e cacau), depois acrescente as claras batidas em neve, as gemas e a água.

Bata até obter uma massa homogênea e, por último, misture o fermento.

Coloque a massa em uma forma com furo (de aproximadamente 30 cm de diâmetro), untada com manteiga e farinha integral.

Asse por aproximadamente 30 minutos em forno médio (230°C).

### CALDA:

Calda: Em uma panela, misture o mel, a água e o limão e ferva.

Mexa para manter a calda fervente baixa até que reduza pela metade, desligue o fogo.

### MONTAGEM:

Montagem: Desenforme o bolo e faça furos na parte superior dele com um garfo.

Despeje a calda de mel ainda quente, para que penetre nos furos e escorra pelas laterais do bolo.

Sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29432-bolo-integral-de-cacau-e-aveia-com-calda-de-mel.html>