# BOLO DE AMEIXA E GRÃOS

## INGREDIENTES

### BOLO:

Bolo:2 xícaras de chá de farinha integral

1 xícara de açúcar mascavo

1 xícara de suco de laranja

1 xícara de aveia em flocos finos

1 xícara de óleo (preferência de canola)

150 g de ameixa seca

4 colheres de sopa de semente de linhaça

4 colheres de granola

2 colheres de sopa de fermento em pó

### CALDA:

Calda:150 g de ameixa seca sem caroço

1 maçã cortada em cubinhos

2 colheres de açúcar mascavo

1 xícara d'água

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o suco de laranja com o açúcar e o óleo e o fermento.

Acrescente aos poucos a farinha de trigo integral.

Acrescente aos pouquinhos 1/2 xícara de aveia e a ameixa seca.

Depois q mistura estiver bem homogênea misture com uma colher, a granola, o restante da aveia e a linhaça.

Se o seu liquidificador não conseguir bater tudo de uma vez, bata de duas vezes e acrescente um pouquinho de suco de laranja.

Coloque a massa em uma forma untada (preferência retangular).

Espalhe com a colher.

Coloque no forno por uns 30 min ou quando ao enfiar um garfo ele sair limpo.

Preparo da calda:

Corte as ameixas em pedacinhos bem pequenos.

misture todos os ingredientes numa panela pequena e vá mexendo com a colher.

Quando a mistura ferver e a calda já não estiver muito fina, estará pronta.

Espalhe por cima do bolo

Se preferir pode colocar castanhas de caju picadas em cima do bolo

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45979-bolo-de-ameixa-e-graos.html