

# BOLO INTEGRAL DE AMEIXA SUPERGOSTOSO

## INGREDIENTES

2 colheres de sopa de linhaça  
2 colheres de sopa de extrato de soja  
1/2 xícara de aveia  
1 xícara e 1/2 de açúcar mascavo  
1 xícara de óleo  
2 xícaras e meia de farinha de trigo  
1 lata de ameixa em calda  
1 xícara e meia de água  
1 colher e meia de fermento

## MODO DE PREPARO

Retire os caroços da ameixa e reserve a calda.

Bata no liquidificador a ameixa com a água.

Acrescente a linhaça e a aveia e deixe bater bem.

Misture aos poucos os outros ingredientes e por último junte a farinha de trigo.

Coloque o fermento, misture levemente e coloque em uma assadeira untada e enfarinhada, leve ao forno para assar.

Após retirar do forno espalhe a calda da ameixa por cima ainda quente, fica uma delícia.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50593-bolo-integral-de-ameixa-supergostoso.html>