BOLO FOFINHO DE ARROZ INTEGRAL VEGANO

INGREDIENTES

1 xícara de arroz integral cru

3/4 xícara água, café, leite vegetal ou suco

2 colheres (sopa) de linhaça ou chia

1/2 xícara de açúcar

1/4 xícara de óleo vegetal (use de girassol que é mais suave)

1 colher (sopa) suco de limão ou vinagre (use branco/de álcool que é neutro)

1 colher (sopa) fermento químico

Opcional: 2 colheres (chá) baunilha, canela em pó, erva doce, zests ou gengibre em pó

Opcional: 1/4 xícara de cacau em pó ou 1/2 xícara de chocolate em pó

MODO DE PREPARO

Deixe o arroz de molho em água durante a noite

Coloque a linhaça/chia no liquidificador e triture até virar uma farinha (ou quase)

No liquidificador, coloque a água/suco/leite, óleo, açúcar, vinagre e arroz, nesta ordem

Acrescente os adicionais e a linhaça/chia e misture à mão (para não pesar o motor do liquidificador)

Coloque em uma fôrma de bolo inglês ou outra pequena, untada com óleo, e leve ao forno pré

O tempo de assar varia, embora seja mais demorado que o comum

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/6682-bolo-fofinho-de-arroz-integral-vegano.html