



PREPARAÇÃO



BOLINHO INTEGRAL DE CACAU (S/ AÇÚCAR)



INGREDIENTES

- . 1 XÍCARA DE CHÁ (200G) DE FRUTAS SECAS (TÂMARA, UVA PASSA PRETA OU BRANCA OU AMEIXA);
- . 2 E 1/2 XÍCARAS DE CHÁ (+/- 600ML) DE ÁGUA;
- . 3 OVOS;
- . 100ML (POUCO MENOS QUE 1/2 XÍCARA DE CHÁ) DE ÓLEO DE GIRASSOL;
- . 1 COLHER DE SOPA DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA;
- . 2 E 1/2 DE CHÁ (300G) DE FARINHA DE TRIGO BRANCA;
- . 3/4 DE XÍCARA DE CHÁ (100G) DE FARINHA INTEGRAL;
- . 1/2 XÍCARA DE CHÁ (40G) DE CACAU EM PÓ;
- . 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ;
- . 2 E 1/2 COLHERES DE SOPA (25G) DE SEMENTES PARA ENRIQUECER (QUINOA OU AMARANTO EM GRÃOS);
- . 2 COLHERES DE SOPA DE AVEIA FINA.

MODO DE PREPARO

PROCESSE AS FRUTAS SECAS COM A METADE DA ÁGUA NO LIQUIDIFICADOR ATÉ VIRAR UMA PASTA.

EM UMA BACIA COLOQUE A PASTA, OS OVOS, O ÓLEO DE GIRASSOL E A ESSÊNCIA DE BAUNILHA, MISTURE E AOS POUCOS VÁ ADICIONANDO AS FARINHAS (A BRANCA E A INTEGRAL), O CACAU E OS DEMAIS INGREDIENTES SECOS, MEXA ATÉ QUE VIRE UMA MASSA HOMOGÊNEA, SE PRECISAR COLOQUE O RESTANTE DA ÁGUA AOS POUCOS.

NO FINAL COLOQUE O FERMENTO E AS SEMENTES. UNTE UMA FORMA COM ÓLEO DE GIRASSOL E ACRESCENTE A MASSA OU COLOQUE EM FORMINHAS DE CUPCAKE.

ASSE A 180°C POR CERCA DE 20 MINUTOS OU ATÉ A MASSA CRESCER E DOURAR.



céu de brasilía
EDUCAÇÃO INFANTIL

CONFIRA MUITAS OUTRAS RECEITAS NA NOSSA PÁGINA
WWW.ESCOLACEUDEBRASILIA.COM.BR