Doces e Compotas

BOLO DE CHOCOLATE E NOZES

Receita de Fã
Fácil
40 Min.
8-10 Doses

INGREDIENTES

- BOLO: 250GR DE TÂMARAS
- 150 GR DE FARINHA DE AVEIA
- 100 DE FARINHA DE ARROZ INTEGRAL
- 20 GR DE FRINHA DE ALFARROBA
- 10 GR DE CACAU CRU
- 1 PITADA DE FLOR DE SAL
- 1 PITADA DE BAUNILHA
- 1 CLH DE SOPA DE BICARBONATO DE SÓDIO
- 1 CLH D CAFE DE CANELA
- 1 CLH DE SOPA DE LINHAÇA MOIDA
- 50 ML DE AZEITE
- 600 ML DE AGUA MORNA
- 50 R DE NOZES PICADAS GROSSEIRAMENTE

CONFEÇÃO

1. Bolo : ~
2. 1.Colocar a lâmina de amassar/ triturar, colocar as tamaras, as farinhas, o cacau, flor de sal, a baunilha, bicarbonato de sódio, a canela, linhaça e triturar na vel8/ 5minutos, até obeter uma farinha fina.
3. 2. Adicionar a agua morna , o azeite, as nozes picadas grosseiramente e programar vel 4/ 2min, até obter uma massa homogénia.
4. 3. Untar uma forma de furaco com azeite e levar o bolo ao forno pré aquecido a 170.º mais ou menos 30 minutos (quando furar com o palito e sair limpo está no ponto).
5. 4. depois de retirar o bolo do forno colocar um tabuleiro com nozes para torrarem um pouco.
6. 5. deixar o bolo arrefecer um pouco antes de colocar a cobertura.
8. Cobertura: juntar todos os ingredientes e programar 100graus durante 3 a 5 miutos, velocidade 3 ate o creme engrossar.
10. Deixar o bolo arrefecer e cubrir com o creme de cacau e polvilhar com as nozes

- COBERTURA:
- 200 ML DE LEITE VEGETAL (SOJA, AVEIA, COCO)
- 2 CLH DE SOPA DE CACAU EM PÓ OU 2 QUADRADOS DE COLHOCATE
- 2 CLH DE SOPA DE ÓLEO DE COCO
- 1 CLH DE SOPA DE AMIDO DE MILHO (MAIZENA)
- 3 CLHO DE SOPA DE GELEIA DE AGAVE
- 50 GR DE NOZES PICADAS GROSSEIRAMENTE