

# BOLO DE CENOURA, SÉSAMO E AVEIA



## CONFEÇÃO

1. Lâmina de amassar/triturar:  

---
2. Adicionar os flocos de aveia à taça - seleccionar Pulse durante 35 segundos . Retirar os flocos triturados e reservar.Passar um pano/papel na taça para sair o pó.  

---
3. Adicionar a cenoura cortada em rodela à taça - seleccionar vel.12, 20 segundos. Com a espátula tirar os bocados que ficarem nas paredes.  

---
4. Adicionar o açúcar, os ovos, o leite, as sementes e o óleo de sésamo - seleccionar vel.6 durante 1 minuto.  

---
5. Adicionar a aveia triturada, a farinha e o fermento - vel.6 durante 1 min e 30 segundos.  

---
6. Deitar a massa numa forma untada ou forrada com papel vegetal e levar ao forno previamente aquecido até estar cozido - no meu forno demorou cerca de 40minutos.  

---

---

## INGREDIENTES

- 2 CENOURAS MÉDIAS (CERCA DE 250G)
- 120G FLOCOS DE AVEIA INTEGRAIS FINOS
- 120G FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 4 OVOS
- 125ML LEITE (UTILIZEI DE SOJA E BAUNILHA)
- 3 CL.SOPA DE SEMENTES DE SÉSAMO (OPCIONAL - UTILIZEI)
- 50 ML DE ÓLEO DE SÉSAMO
- 3 COLHERES DE AÇÚCAR AMARELO (OU + SE PREFERIR)
- 1 CL.SOPA DE FERMENTO EM PÓ