

ROLO RECHEADO DE CREME DE CACAU - PALEO



INGREDIENTES

- 4 OVOS
- ADOÇANTE AO GOSTO DE CADA UM (AÇÚCAR DE COCO, STÉVIA...)
- 4 COLHERES DE SOPA DE FÉCULA DE BATATA OU DE POLVILHO DOCE
- 1 COLHER DE DE CAFÉ DE FERMENTO SEM GLÚTEN
- SUMO DE MEIO LIMÃO

CONFEÇÃO

1. Bater as claras em castelo vel.7 / 4 min. sem a tampinha e reserve.

2. Lave a taça e com o acessório amassar junto as gemas com o adoçante e seleccione vel.7 3 min

3. Adicione a fécula de batata ou o polvilho doce e o fermento e seleccione vel.5 1min.

4. Depois junte o sumo de limão e seleccione vel.5 1min.

5. Junte as claras em castelo e seleccione vel.5 1min. até obter um creme.

6. Unte uma forma com manteiga ou coloque uma folha de papel vegetal

7. Leve ao forno pré-aquecido a 180º cerca de 10 min para ver se está cozido e espete o palito e vã vigiando

8. Depois de cozido retire.

9. Rechear ao seu gosto e enrolar

10. O recheio eu fiz a olho.

11. Meti num tacho um pouco de leite de amêndoa, juntei um pouco de stévia em lume brando mexi, juntei 5 quadrados de cacau 85% continuei a mexer, dissolvi um pouco de polvilho doce num pouco de água fria, juntei ao preparado, mexi e retirei do lume.

12. Barrei o bolo e polvilhei com cocô ralado e enrolei.
