

BOLO DE ARROZ SEMI-PALEO (SEM GLUTEN E SEM LACTOSE)



CONFEÇÃO

1. Este bolo que é famoso aqui pelo site, mas queria adaptar ao máximo ao meu novo tipo de alimentação, assim seguindo a receita de base fiz as alterações necessárias para obter um bolo semi-paleo
2. Aquecer o forno a 180°. Untar ou usar desmoldante numa forma de chaminé ou pode fazer em formas de queques.
3. Com a lâmina batedora e sem o copo de vapor, bater muito bem os ovos com o açúcar erythritol ou xylitol (velocidade 8, 8 minutos).
4. Adicionar o leite de amêndoa, o óleo de coco e a manteiga e bater um pouco mais (velocidade 8, 2 minutos).
5. Num recipiente juntar as farinhas e o fermento e misturar e peneirar.
6. Retirar o acessório batedor e colocar o acessório amassar, juntar as farinhas peneiradas com o fermento (velocidade 7, 1 minuto).
7. Caso as farinhas não fiquem bem misturadas, terminar de envolver manualmente. Levar ao forno a cozer por cerca de 45 minutos.
8. Ao fim de 25 a 30 minutos, polvilhar a superfície do bolo com erythritol ou xylitol. Confirmar a cozedura antes de retirar do forno.
9. Deixar arrefecer um pouco antes de desenformar.
10. Receita Inspirada de:
<http://receitas.moulinex.pt/.../2247-Sobremesas-Bolo-de-arroz...>

INGREDIENTES

- 5 OVOS M
- 375 ML DE AÇÚCAR DE ERYTHRITOL OU XYLITOL
- 125 ML DE MANTEIGA GHEE OU MIMOSA DOCE
- 125 ML DE ÓLEO DE COCO
- 250 ML DE LEITE DE AMÊNDOA
- 250 ML DE MISTURA DE FARINHAS SEM GLUTEN (USEI DA MARCA SCHÄR)
- 375 ML DE FARINHA DE ARROZ
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE FERMENTO
- 3 COLHERES DE SOPA DE ERYTHRITOL PARA POLVILHAR