

BOLO MÁRMORE DE BANANA E CACAU - SEM GLUTEN



CONFEÇÃO

1. Colocar o acessório batedor com a taça bem lavada, pôr as claras, uma pitada de sal e 1 minuto por clara vel 7 (pode colocar gotas de limão) e sem tampa de vapor, é preciso ar na taça da CC,
2. Retire e reserve as claras, passe papel absorvente na taça para limpar, não é preciso lavar.
3. Coloque de novo o acessório batedor e junte as gemas com o adoçante escolhido e programar velocidade 8, 4 minutos.
4. Junte a manteiga à temperatura ambiente na taça e programe de novo velocidade 8, 4 minutos, para obter um creme fofo.
5. Retire o acessório batedor e coloque o acessório amassar, depois misture a farinha, o fermento, a goma de Guar e o psyllium e escolher o programa massas P3.
6. Juntar as claras em castelo e de novo programa massas P3
7. Depois divida a massa para dois recipientes em 2 partes iguais: num misture o puré de bananas, e no outro misture o cacau em pó.
8. Unte e polvilhe uma forma tipo bolo inglês e deite os 2 preparados em camadas alternadas.
9. Leve a cozer em forno previamente aquecido a 180°C durante 30 a 35 minutos.
10. Depois de cozido deixe arrefecer e desenforme. Decoração ao gosto de cada um.
11. Receita inspirada de:
<http://paracozinhar.blogspot.fr/2017/03/bolo-marmore-de-banan-a-e-chocolate.html>

INGREDIENTES

- 4 OVOS
- 180G DE ERYTHRITOL OU XILITOL (OU OUTRO ADOÇANTE AO GOSTO DE CADA UM)
- 150G DE MANTEIGA
- 200G DE FARINHA SEM GLUTEN (EU USEI O MIX DA MARCA SCHAR, MAS PODEM FAZER UM MIX CASEIRO)
- 130G DE BANANAS ESMAGADAS
- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO EM PÓ SEM GLUTEN
- CACAU EM PÓ Q.B.
- 1 COLHER DE CAFÉ DE GOMA DE GUAR
- MEIA COLHER DE CAFÉ DE PSYLLIUM