

BOLO DE CENOURA E LARANJA COM FARINHA ESPELTA



INGREDIENTES

- 3 OVOS
- 3 CENOURAS CRUAS PICADAS
- 1/2 CHÁVENA DE ÓLEO
- 1/3 CHÁVENA DE AÇÚCAR MASCADO
- RASPA DE MEIA LARANJA GRANDE
- SUMO DE 1/3 DA LARANJA
- 2 CHÁVENAS DE FARINHA ESPELTA INTEGRAL
- 1C.C FERMENTO EM PÓ

CONFEÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180º.
2. Junte os 4 primeiros ingredientes na taça com a lâmina de amassar/triturar e seleccione pulse para que triture as cenouras sem muito esforço.
3. De seguida, junte os restantes ingredientes e programe vel. 8 (pode começar na vel. 5 e ir aumentando progressivamente) durante 5 minutos.
4. A massa ficará espessa. Se achar necessário, junte um pouco de leite e programe mais 2 minutos.
5. Por fim, verta a massa para uma forma grande ou várias de queques e leve ao forno cerca de 40 minutos. Ir fazendo teste do palito porque os fornos não são todos iguais.
7. Receita adaptada do facebook "Quintal"