

BOLO DE MAÇÃ "PARA COMER SEM CULPA"



CONFEÇÃO

1. Pré aqueça o forno a 180°, coloque na taça com a lâmina triturar, os flocos de aveia e os frutos secos com o cesto de vapor para reduzir o espaço. Dar um toques de turbo para partir os frutos secos e os flocos de aveia. Juntar os restantes ingredientes na velocidade 11, 2 minutos ou até estar tudo unido. Colocar camadas de massa e maçã as fatias terminando com a maçã, numa forma de buraco untada e enfarinhada. Eu costumo usar de silicone. Levar ao forno entre 30 a 45 min.

INGREDIENTES

- 4 COLHERES DE SOPA DE FLOCOS DE AVEIA
- 4 BANANAS
- 4 OVOS
- 2 COLHERES DE SOPA DE LINHAÇA
- 1 COLHER SOBREMESA DE FERMENTO
- 200GR DE FRUTOS SECOS PARTIDOS
- 2 MAÇÃS
- CANELA A GOSTO