

# BOLO DE CENOURA COM COBERTURA MOUSSE DE CHOCOLATE PALEO



## INGREDIENTES

- BOLO:
- 250 GR CENOURA CRUA DESCASCADA
- 6 OVOS
- 8 C. SOPA ÓLEO DE CÔCO
- 3 C. SOPA MEL
- 3 TÂMARAS SEM CAROÇO
- 100 GR FARINHA DE AMÊNDOA
- 70 GR LINHAÇA DOURADA MOÍDA
- 30 GR FARINHA DE CÔCO
- 80 GR FARINHA DE TEFF OU FARINHA MANDIOCA (FOI A QUE USEI)
- 70 GR NATAS
- 1 C. SOPA RASA DE FERMENTO
- RECHEIO E COBERTURA DE MOUSSE:
- 130 GR CHOCOLATE NEGRO ACIMA 70% CACAU
- 130 GR NATAS
- CÔCO BIO EM LASCAS (OPCIONAL)

## CONFEÇÃO

1. → Não tendo farinha de amêndoa nem farinha de linhaça, coloque o acessório amassar/triturar, as amêndoas inteiras (usei sem casca), as sementes de linhaça, o cesto interior e pulverize na vel 12, por 2 minutos e 30.

---

2. Se, por outro lado, já adquiriu estes 2 ingredientes em farinha, naturalmente, salta este passo.

---

4. → Com a lâmina de amassar/triturar, coloque a cenoura descascada juntamente com as tâmaras descaroçadas e triture por 30 segundos, vel 12.

---

5. → Adicione os ovos e o óleo de côco e programe 20 segundos, vel 8.

---

6. → Deite todos os outros ingredientes na taça e envolva por 30 segundos, vel 8.

---

7. → Unte uma forma sem buraco (forrei o fundo com papel vegetal) e verta a massa na mesma. Dado ser uma massa espessa e pesada, alise com uma espátula.

---

8. → Leve ao forno pré aquecido a 180 graus durante 40 minutos (vigie). Faça o teste do palito. Retire e deixe arrefecer por 10 minutos para depois desenformar.

---

9. → Depois de frio, corte o bolo de forma a obter 2 discos. Prepare o recheio/cobertura.

---

11. → Com a taça lavada e seca, insira o misturador na taça e as natas e programe 4 minutos, 70 graus, na vel 2 para aquecer as natas.

---

12. → Junte o chocolate partido em pedaços, espere 1 minuto (até derreter) e programe 2 minutos, 40 graus, vel 5 para envolver.

---

13. → Deixe arrefecer. Depois de frio, bater até ganhar textura de mousse vel 6, 2 minutos. Depois, vel 7, 2 minutos e finalmente vel 8, 6 minutos (vá raspando a mistura das laterais ao longo destes períodos).

---

---

15. → Montagem: Coloque uma das rodela do bolo no prato e, usando uma espátula, recheie com parte da mousse de chocolate (sensivelmente 1/3). Coloque a outra rodela e cubra todo o bolo com a mousse, incluindo as laterais. Decore a gosto (usei lascas de côco bio, mas pode usar amêndoa, avelã ou noz grosseiramente picados, por exemplo).

---