

BOLO DE CHOCOLATE PALEO



CONFEÇÃO

1. . Insira o acessório de amassar /triturar.

2. . Comece por pulverizar um pouco o açúcar mascavado na vel 12 por 30 segundos e depois na vel 13 por mais 30 segundos (mas é totalmente opcional).

3. . Ao açúcar, misture todas as farinhas, o bicarbonato de sódio e o cacau e programe vel 8 por 1 minuto e 30 segundos.

4. . Adicione os ovos, o iogurte, a água à temperatura ambiente, a gordura (usei 100 ml de óleo de côco e 140 ml de azeite) e o vinagre e misture até obter um preparado homogêneo, vel 8 por 1 minuto.

5. . Programe novamente vel 8 por 1 minuto e, com a cici em funcionamento, adicione a água ou o café a ferver pelo bocal da tampa. Repita, se achar necessário até obter um preparado homogêneo.

6. . Deite a massa numa forma untada com azeite ou óleo de côco e leve a cozer em forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 1 hora ou até estar cozido.

7. . Ao testar com o palito, ter em atenção que a massa deve estar húmida mas bem cozida.

8. . Sugestão: pode dividir a massa em 3 tabuleiros e rechear com natas batidas.

9. (Receita original: "temperos da argas" paleo)

INGREDIENTES

- 160 GR DE FARINHA DE ARROZ
- 110 GR DE FUBÁ DE MANDIOCA
- 100 GR DE POLVILHO DOCE
- 100 GR DE CACAU
- 25 GR FARINHA DE CÔCO
- 240 ML ÓLEO DE COCO E/OU AZEITE VIRGEM EXTRA
- 240 ML DE IOGURTE NATURAL
- 100 GR AÇÚCAR MASCAVADO OU DE CÔCO
- 240 ML ÁGUA À TEMPERATURA AMBIENTE
- 3 OVOS
- 1 C SOPA VINAGRE DE SIDRA
- 2 C SOBREMESA BICARBONATO DE SÓDIO
- 360 ML DE ÁGUA OU CAFÉ BEM QUENTE