

BOLO HÚMIDO DE BATATA-DOCE COM ALFARROBA E FARINHA DE QUINOA



INGREDIENTES

- 6 OVOS (GEMAS SEPARADAS DAS CLARAS)
- 150 G BATATA-DOCE CRUA, RALADA
- 120 G ÁGUA (USEI LEITE DE COCO)
- 120 G MANTEIGA SEM SAL OU AZEITE (USEI MANTEIGA)
- 120 G DE FARINHA DE QUINOA
- 150 G DE FARINHA DE ALFARROBA
- 60 G AÇÚCAR MASCAVADO OU MEL (COLOQUEI 100 G DE MASCAVADO)
- 1 C. DE SOPA DE VINAGRE DE ARROZ
- 1 C. DE CAFÉ DE BICARBONATO DE SÓDIO
- 1 PITADA DE CANELA EM PÓ

CONFEÇÃO

1. Rale finamente a batata doce.

2. Coloque as claras na taça da Companion xl com o acessório batedor. Misture na velocidade 7, por 5 minutos e sem a tampa. Retire as claras da taça e reserve-as.

3. Sem lavar a taça, coloque agora o acessório amassar /triturara e deite nela a batata doce ralada, juntamente com os restantes ingredientes (excepto as claras), programando 1 minuto na Velocidade 7.

4. Retire a taça e a lâmina e junte as claras, envolvendo-as delicadamente no creme.

5. Deite o creme na forma, forrada com papel vegetal e untada com azeite e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por cerca de 35 minutos.

7. Receita inspirada no blogue "Temperos Da Argas"
