

QUADRADOS DE CHOCOBEEET



INGREDIENTES

- 4 OVOS
- 200 G CHOCOLATE PRETO 70% CACAU (MÍNIMO)
- 150 G BETERRABA COZIDA
- 1 IOGURTE GREGO NATURAL
- 5 COLHERES ADOÇANTE
- 4 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 50 G FARINHA DE ALFARROBA
- 100 G DE FARINHA DE ESPELTA
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE BICARBONATO DE SÓDIO
- 1 PITADA DE SAL

CONFEÇÃO

1. Lâmina de triturar/amassar

2. Colocar o chocolate partido em pedaços. Programar Pulse (vel 13) por 30 segundos. Colocar o cesto de vapor. Repetir a programação, se necessário. Retirar e reservar.

3. Colocar a beterraba cortada em pedaços. Colocar o cesto de vapor. Programar Pulse (vel 13) por 15 segundos. Descer os pedaços da taça com a espátula e repetir a programação.

4. Adicionar os ovos, o iogurte, o azeite e o adoçante. Programar Pastry p3.

5. Adicionar o chocolate, as farinhas e o sal. Programar velocidade 6 por minuto e meio.

6. Adicionar o bicarbonato de sódio e envolver com a espátula.

7. Levar ao forno pré-aquecido a 180° num tabuleiro, por cerca de 15/20 minutos. Testar com palito. Esperar um pouco antes de desenformar.

8. Notas: o cesto de vapor é colocado para facilitar a trituração.

9. Os 100 g de farinha de espelta podem ser substituídos por 100g de farinha de centeio ou por 70g de farinha de trigo sarraceno e 30g de farinha de arroz
