BOLO DE CURGETE & LIMÃO

1 hora e 10 minutos | serve 12-16 fatias

INGREDIENTES

INGREDIENTES SECOS

2 chávenas | 240 gr. farinha de espelta integral
1 c. chá fermento
1/2 c. chá bicarbonato de sódio
2 c. chá canela
1 c. chá gengibre em pó
1 c. chá pimenta da jamaica em pó
1/4 c. chá de baunilha em pó
1/8 c. chá sal fino dos himalaias
3/4 chávena | 75 gr. nozes picadas grosseiramente

INGREDIENTES HÚMIDOS

3/4 chávena | 120 gr. açúcar de côco
3 ovos de linhaça (misturar 3 c. sopa sementes de linhaça moídas com 9 c. sopa água e deixar repousar 5 minutos)
1/2 chávena | 125 ml. leite vegetal
1/3 chávena | 80 ml. azeite
1/4 chávena | 60 ml. xarope de ácer
1/4 chávena | 80 ml. sumo de limão
raspa de 1 limão
1 1/4 chávenas | 225 gr. curgete ralada

CREME DE CAJU & LIMÃO

1 chávena | 130 gr. cajus crus demolhados durante no mínimo 4 horas
1/4 chávena | 60 ml. sumo de limão
2 c. sopa de óleo de côco
2 c. sopa de xarope de ácer
1/8 c. chá baunilha em pó

GUARNECER COM

nozes, gengibre cristalizado, raspa de limão, curgete ralada, rodelas de limão

PASSO A PASSO

Começar por reunir, preparar e medir todos os ingredientes. Vai melhorar a vossa dinâmica na cozinha.

CREME DE CAJU & LIMÃO

1. Lavar e escorrer os cajus demolhados.
2. Juntar todos ingredientes num processador ou liquidificadora e triturar durante alguns minutos, até obter um creme totalmente homogéneo, parando para raspar os lados do copo se necessário.
3. Transferir o creme para um frasco ou recipiente hermético e colocar no frigorífico enquanto se prepara o bolo.

BOLO DE CURGETE & LIMÃO

1. Pré-aquecer o forno a 180ºC.
2. Forrar uma forma com papel vegetal.
3. Misturar todos os ingredientes secos numa tigela grande com uma batedeira ou colher de pau.
4. Numa tigela média, juntar todos os ingredientes húmidos, excepto a curgete, e misturar até estar tudo bem envolvido.
5. Verter a mistura sobre os ingredientes secos e envolver gentilmente até estar completamente homogéneo.
6. Adicionar a curgete aos poucos, e misturar.
7. Colocar a massa na forma pré-preparada.
8. Colocar no forno e deixar cozer durante 30 minutos.
9. Após os 30 minutos, colocar uma folha de papel de alumínio sobre a forma e deixar cozer durante 10 minutos.
10. Retirar do forno e deixar arrefecer o bolo ainda dentro da forma durante 5 minutos.
11. Retirar o bolo da forma e deixar arrefecer completamente antes de guarnecer.
12. Guardar o bolo num recipiente hermético no frigorífico durante 5 dias.

COCOON COOKS

EXPLOREM O BLOG PARA ENCONTRAR MAIS RECEITAS VEGAN
WWW.COCOONCOOKS.COM

© Cocoon Cooks. Todos os direitos reservados.