

# BOLO DE CHOCOLATE VEGANO E SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

2 bananas maçã bem maduras

1/2 xícara de café coado e sem açúcar

1/2 xícara de açúcar mascavo ou demerara

1 xícara de farinha de arroz

1 xícara de farinha de aveia

1/2 xícara de cacau 100% em pó

3 colheres (sopa) de castanhas (pode ser amendoim, amêndoas, castanha de caju ou do Pará) trituradas grosseiramente

água quente quanto baste

1 colher (sopa) de vinagre de maçã

2 colherzinhas de fermento químico

## MODO DE PREPARO

Amasse as bananas com garfo e misture com o café e o açúcar

Em outra vasilha peneire as farinhas e o cacau, mexa, e junte as castanhas

Junte as duas misturas acima

Agora vá acrescentando a água quente aos poucos e mexendo

Acrescente até ficar numa consistência cremosa, não muito líquida nem muito grossa

Acrescente o vinagre e mexa

Imediatamente adicione o fermento e mexa delicadamente

Assou por 40 minutos em 190° C

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/1653-bolo-de-chocolate-vegano-e-saudavel.html>