

BOLO DE TÂMARAS



(Receita sem glúten de Carolina Trincheiras, adaptada por Maria Raposo para ficar sem açúcar)

Ingredientes:

- 250g miolo de amêndoa c/ pele
- 300g de tâmaras naturais (sem açúcar)
- 8 ovos
- Sal q.b.
- Óleo de coco
- Farinha de milho para polvilhar a forma
- Papel vegetal para forrar a forma
- Forma c/ buraco no meio com 26 ou 28 cm de diâmetro
- (Não leva fermento Não leva farinha)

Untar a forma com óleo de coco. Forrar a forma com papel vegetal (opcional), untar de novo com óleo de coco e polvilhar com farinha de milho (ou outra sem glúten), sacudindo o excesso.

Mói-se a amêndoa com a pele. Tira-se o caroço às tâmaras e picam-se.

Bater as gemas dos ovos. Juntar as tâmaras às gemas e bater com a batedeira.

Bater as claras em castelo com um bocadinho de sal integral (o que se agarra na ponta dos dedos).

Juntar à massa do bolo as claras e a amêndoa picada aos poucos e alternadamente e ir mexendo cuidadosamente com uma colher de pau.

Deitar na forma e vai ao forno a temperatura baixa/média (180°).

No forno põe-se também um recipiente com água para manter o ambiente do forno húmido.

Se o bolo começar a ficar muito escuro por cima, cobrir com papel vegetal (folha dupla). Se começar a ficar mais cozido de um lado do que do outro, rodar a forma. Se os ingredientes forem biológicos, melhor.



Programa Convergências – Rubrica Saúde Natural – Rádio Movimento PT On-Line

<http://www.radiomovimento-pt.net/convergencias.php>
www.facebook.com/pg/radiomovimentopt/videos/