

Sobremesas Bolos

Bolo Vegan de Limão

E para o lanche, que tal um bolo vegan de limão e Pensal preparado com uma bebida vegetal?

140 min. Fácil Económico 10 doses

Ingredientes

1 c. de chá de psyllium husks
125 g de iogurte vegetal
185 ml de leite de soja
135 g de açúcar
3 c. de sopa de azeite
3 c. de sopa de sumo de limão
raspa de 1 limão
325 g de farinha tipo 55
1,5 c. de chá de fermento pó
1/4 c. de chá de bicarbonato sódio
1/4 c. de chá de sal fino
PARA A COBERTURA:
100 g de açúcar em pó
3 c. de chá de sumo de limão
10 g de sementes de papoila

Informação nutricional

Energia	265,8 kcal	13%*
Proteínas	3,8 g	8%*
Lípidos	5,1 g	7%*
Hidratos de Carbono	51,4 g	20%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Num recipiente, coloca o psyllium husks com 1 1?2 colher de sopa de água fria. Reserva.
2. Noutro recipiente, coloca o iogurte, o leite de soja, o açúcar, o azeite, e 3 colheres de sumo de limão e a raspa.

3. Num recipiente à parte, junta os restantes ingredientes.
4. Junta os ingredientes líquidos aos secos e adiciona o psyllium husks.
5. Mexe apenas até envolver.
6. Coloca o aparelho numa forma de bolo inglês untada e cozinha no forno a 180ºC por 40min. Tapa com papel alumínio por mais 20min.
7. Para a cobertura, coloca o açúcar em pó num recipiente e vai adicionando sumo de limão até criar uma textura de cobertura que seja despejável.
8. Deita sobre o bolo e polvilha com sementes de papoila.
9. Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com bebida vegetal.