

VOCÊ TEM AVEIA, BANANA E OVOS EM CASA? A MELHOR SOBREMESA! SEM FARINHA E SEM AÇÚCAR!

INGREDIENTES

Se você está procurando uma opção doce que não comprometa sua saúde, esta sobremesa é a escolha ideal.

Sem farinha, sem açúcar e cheia de ingredientes nutritivos, ela combina a doçura natural das bananas maduras com a textura da aveia.

Além disso, a maçã cozida dá um toque especial, e a cobertura de chocolate amargo com nozes transforma tudo em uma verdadeira delícia.

Rápida de preparar, essa receita é perfeita tanto para um café da manhã quanto para um lanche da tarde nutritivo.

Experimente e descubra como é possível comer bem, com sabor e consciência!

Melhores restaurantes perto de mim

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, amasse as bananas e misture com o cacau em pó, os ovos e o fermento químico. Reserve.

Em outro recipiente, misture a aveia com o leite quente e deixe descansar por 10 minutos para hidratar.

Em uma panela, derreta a manteiga, adicione a maçã picada e cozinhe até que fique macia.

Incorpore a aveia hidratada à mistura de banana, cacau e ovos. Adicione também a maçã cozida e misture bem.

Despeje a massa em uma forma untada ou forrada com papel manteiga e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.

Para a cobertura, derreta o chocolate amargo com o leite quente e espalhe sobre o bolo já assado. Finalize polvilhando as nozes picadas por cima.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/17236-voce-tem-aveia-banana-e-ovos-em-casa-a-melhor-sobremesa-sem-farinha-e-sem-acucar.html>