Bolo Fit de Banana Recheado

www.receitasdafia.com/receitas/bolo-fit-de-banana-recheado

Aprenda a fazer um delicioso bolo fit de banana perfeito para lanches saudáveis!



90 min 7 porções

Ingredientes

MASSA

- 2 ovos
- 8 colheres (sopa) de farelo de aveia
- Canela em pó a gosto
- 3 colheres (sopa) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 125 ml leite desnatado (ou vegetal)
- 3 bananas amassadas (ou purê de 2 maçãs)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

RECHEIO

- 3 colheres (sopa) de amido de milho (ou fécula de batata)
- 300 ml de leite desnatado (ou vegetal)
- Essência de baunilha a gosto
- 1 a 2 gemas peneiradas
- 2 colheres (sopa) de xilitol

Modo de Preparo

1. No liquidificador, adicione os ovos, o farelo de aveia, a canela, o xilitol e o leite. Bata por 5 minutos até obter uma massa homogênea.
2. Transfira a massa para um recipiente e misture bem com as bananas amassadas.
3. Adicione o fermento e misture delicadamente até que esteja bem incorporado.
4. Unte uma forma com farinha de aveia e despeje a massa.
5. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 25 a 30 minutos ou até dourar.
6. Retire o bolo do forno e permita que esfrie antes de desenformar.
7. Sirva o bolo fit de banana e aproveite!