

Bolo de Chocolate sem Glúten e sem Lactose!



Existem pessoas intolerantes ao glúten e outras à lactose que não podem consumir esses alimentos de forma alguma. E sempre foi complicado fazer comidinhas gostosas para essa turma. Mas hoje em dia, graças à tendência para uma alimentação cada vez mais saudável e que acelere a perda de peso, surgiram muitas receitas que não contêm esses dois ingredientes básicos da maioria dos pratos que conhecemos.

A receita de hoje é de um bolo de chocolate sem farinha de trigo e sem nenhum derivado de leite.

Quando falei para o meu filho que era bolo sem glúten e sem lactose, ele perguntou: “é sem gosto também???” Mas depois que ele provou...mal deu tempo de tirar a foto...rsrs! Ficou divino e super fofinho!

Ingredientes da massa:

6 ovos

4 colheres de sopa de margarina (não use manteiga)

4 colheres de sopa de chocolate em pó 50% de cacau (use um que não tenha leite em pó na sua composição)

3/4 xícara de açúcar

*1 xícara de goma de mandioca hidratada (farinha de Tapioca)

1/2 xícara de coco ralado seco

1 colher de sopa de fermento em pó

Margarina e chocolate em pó para untar a forma

Modo de fazer:

Pré aqueça o forno a 200°C e unte uma forma com furo no meio com margarina e polvilhe com chocolate em pó 50% cacau. Reserve.

Bata no liquidificador os ovos, o chocolate em pó, o açúcar, a margarina, a farinha de tapioca e o coco ralado, até tudo estar bem dissolvido. Adicione por último o fermento em pó e bata só um pouco para misturar.

Coloque na forma untada e leve ao forno por aproximadamente 45 minutos ou até o palito sair limpo. Deixe esfriar para desenformar.

*A farinha de tapioca que usei é aquela que já vem hidratada e pronta para consumo. Se quiser, pode usar a seca, mas não esqueça de hidratá-la e peneirá-la antes.

Ingredientes da calda de chocolate:

3/4 xícara de açúcar

2 colheres de sopa de chocolate em pó 50% de cacau

2 colheres de sopa de margarina

água quente o suficiente

Modo de fazer:

Leve ao fogo e coloque a água quente aos poucos até formar uma calda (Usei no máximo 100 ml). Não mexa muito com a colher para não açucarar. Despeje por cima do bolo.