



BOLO MÁRMORE DE ABÓBORA COM CACAU PURO

Dificuldade: **Fácil**

Tempo de Preparação: **30min**

Porções: **8**

INGREDIENTES

- 1 Laranja grande (raspa e sumo)
- 500 g Abóbora-manteiga
- 1/3 de chávena de Óleo de Coco
- 1 Chávena de Açúcar de Cana Integral
- 1 Chávena de Farinha de Trigo Integral
- ½ Chávena de Farinha de Espelta
- ½ Chávena de coco ralado
- 2 Colheres de sopa de Linhaça Moída
- 50 g de Cacao em Pó
- 1 Colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 Colher de bicarbonato de sódio
- 1 Pau de canela



PREPARAÇÃO

Raspe uma laranja e retire o sumo. Corte a abóbora em pequenos cubos e leve-a a cozer com o pau de canela e o sumo da laranja, em lume brando, cerca de 15 a 20 minutos. Retire o pau de canela e triture até obter um creme aveludado. Deixe arrefecer.

Deite o puré de abóbora arrefecido numa taça e adicione o óleo de coco, o açúcar, as farinhas, o coco ralado, a