

# Bolo de cenoura com creme

<https://sem lactose.com/index.php/2017/04/12/bolo-de-cenoura-com-creme/>

Atualizado em: abril 12, 2017



[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:35](#)

[00:00](#)

[Média](#)

[15](#)

Acredite, essa é a verdadeira sobremesa para você comer sem culpa. Este bolo de cenoura é rico em sabores e cheio de ingredientes saudáveis e nutritivos, o que não é tão comum quando se fala em doces.

Esta receita foi adaptada de uma das receitas do livro Essencial, um livro baseado na Culinária Viva, que tem como um de seus princípios preparar os alimentos sem o uso de forno e fogão convencionais. A maioria dos pratos são crus, o que garante alimentos menos processados, com maior teor de enzimas e preservação de suas vitaminas e minerais. Além disso, este bolo de cenoura é sem glúten, sem lácteos, sem ovos e sem açúcar de cana. A receita é adoçada apenas com frutas secas e agave, mas se for difícil para você encontrar agave, você pode substituir por melado de cana que irá funcionar bem para esta receita.

Alguns dos ingredientes exigem demolha. Quando você for preparar esta receita, lembre-se de deixar as castanhas de molho durante a noite para você preparar o bolo no dia seguinte.

O que você vai precisar para preparar esta receita:

## Processador

Para este tipo de receita o uso de um processador de alimentos é o ideal. Você também pode tentar usar o liquidificador para prepará-la, mas possivelmente precisará parar algumas vezes para raspar o fundo e misturar os ingredientes para conseguir preparar bem a massa do bolo.

## Forma sem fundo ou com fundo removível

Eu uso aros de inox que coloco diretamente na travessa em que vou servir o bolo. O aro ajuda a montar o bolo em camadas e a firmá-lo durante o período em que ficará sob refrigeração. Na hora de servir, é só retirar o aro. A forma com fundo removível também é uma boa opção. Apenas lembre que neste caso não conseguirá retirar a

base depois de pronto.



#### INGREDIENTES DO BOLO

- 8 cenouras pequenas
- 80g de coco ralado não adoçado
- 1 xícara de tâmaras + 1/2 xícara de água para demolha
- 1 colher de sopa de raspas de limão siciliano (ou taiti)
- 1 colher de sopa de raspas de gengibre
- 1/4 de colher de chá de cardamomo em pó (opcional)
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- 1/4 de colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de passas de uva
- 3 colheres de sopa de nozes

#### INGREDIENTES DO CREME

- 200g de castanha de caju + água suficiente para cobrir e deixá-las de molho
- 1/4 de xícara de agave (ou melado de cana)
- 1/4 de colher de chá de essência de baunilha
- 2 colheres de sopa de óleo de coco (ou manteiga de coco)
- 1/4 de xícara de água filtrada
- 2 colheres de sopa de suco de limão siciliano (ou taiti)
- 1/4 de colher de chá de goma xantana (você pode usar gelatina ou agar-agar)

#### PREPARO DO BOLO

1. Coloque as tâmaras de molho em água morna por 15 a 20 minutos.

2. Bata as tâmaras no processador (com apenas 1 colher de sopa da água do molho) até virar uma pasta. Reserve.
3. Descasque as cenouras, pique em 3 ou 4 pedaços cada uma e coloque no processador de alimentos junto com todos os demais ingredientes.
4. Acrescente a pasta de tâmaras e bata por mais alguns segundos. A sua massa deve ficar com pequenos pedacinhos dos ingredientes. A massa não ficará homogênea.

#### PREPARO DO CREME

1. Coloque as castanhas de caju de molho em água filtrada por 6 a 8 horas.
2. Descarte a água da demolha e bata no liquidificador ou processador com todos os ingredientes exceto a goma xantana.
3. A mistura deverá virar um creme homogêneo. Adicione a goma xantana, bata por mais alguns segundos. Você irá perceber que o creme ficará mais consistente rapidamente. – Se você usar gelatina: leve o conteúdo de 1 pacote de gelatina em pó com água ao fogo baixo até dissolver por completo. Adicione ao creme ainda dentro do liquidificador e bata por mais alguns segundos. – Se você usar agar-agar: leve 1 1/2 colher de chá com 1/4 de xícara de água ao fogo e deixe ferver por 2 minutos. Adicione ao creme ainda dentro do liquidificador e bata por mais alguns segundos.

#### MONTAGEM DO BOLO

Camada 1: Coloque metade da massa do bolo no fundo da forma, pressionando com as costas de uma colher.

Camada 2: Coloque metade do creme e leve para o freezer por 1 – 2 horas para deixar o creme firme.

Camada 3: Coloque o restante da massa do bolo, espalhando e pressionando levemente para deixar a camada uniforme.

Camada 4: Coloque o restante do creme e decore ao seu gosto. (Que tal raspas de chocolate?)