

# Tarta vegana de zanahoria con crema de anacardos

Tiempo total **60 Mins.** 20 Mins. Tiempo de preparación **40 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)  
**3.171 kJ / 758 Kcal**

Grasas: **38 g** Proteínas: **14 g**  
Carbohidratos: **98 g**

## INGREDIENTES

2 porciones

Para la tarta:

**1 cucharada** de semillas de lino molidas  
**3 cucharadas** de agua  
**80 g** de harina de espelta  
**40 g** de azúcar (vegano)  
**0,5 cucharadita** de levadura en polvo  
**0,25 cucharadita** de bicarbonato sódico  
**0,5 cucharadita** de canela  
**0,25 cucharadita** de jengibre  
**1 pellizco** de nuez moscada  
**100 g** de zanahoria finamente rallada  
**0,5 cucharada** [Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada](#)  
**30 ml** de aceite de colza  
**20 ml** de bebida de almendra  
**20 g** de pasas  
**Para la crema de anacardos:**  
**60 g** de anacardos remojados en agua fría durante 6 horas  
**40 ml** de bebida de almendra  
**1,5 cucharada** de sirope de arce  
**1 cucharadita** de zumo de limón

## PREPARACIÓN

Pasos 1

Ingredientes:

**1 cucharada** de semillas de lino molidas - **3 cucharadas** de agua - **80 g** de harina de espelta - **40 g** de azúcar (vegano) - **0,5 cucharadita** de levadura en polvo - **0,25 cucharadita** de bicarbonato sódico - **0,5 cucharadita** de canela - **0,25 cucharadita** de jengibre - **1 pellizco** de nuez moscada - **100 g** de zanahoria finamente rallada - **0,5 cucharada** [Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada](#) - **30 ml** de aceite de colza - **20 ml** de bebida de almendra - **20 g** de pasas  
Combine las semillas de lino con el agua, mezcle y deje reposar 10 minutos para que espesen. En un cuenco, mezcle la harina, el azúcar, la levadura en polvo, el bicarbonato sódico, la canela, el jengibre y la nuez moscada. En otro cuenco, mezcle la zanahoria, la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman, el aceite, la bebida de almendra y la mezcla de lino hidratado. Una los contenidos de ambos cuencos, añada las pasas y mezcle bien. Vierta la masa en un molde forrado con papel de horno y hornee a 180 °C (calor arriba y abajo) durante 30 minutos. Deje enfriar por completo.

Pasos 2

Ingredientes:

**60 g** de anacardos remojados en agua fría durante 6 horas - **40 ml** de bebida de almendra - **1,5 cucharada** de sirope de arce - **1 cucharadita** de zumo de limón  
Escrura los anacardos y colóquelos en una batidora. Añada la bebida de almendra, el sirope de

### Para el sirope especiado de calabaza con soja:

<b>40 ml</b>	de agua
<b>30 g</b>	de azúcar vegano
<b>40 g</b>	de puré de calabaza
<b>0,5</b>	<u>Kikkoman Salsa de Soja</u>
<b>cucharada</b>	<u>naturalmente</u>
	<u>fermentada</u>
<b>1</b>	de azúcar avainillado
<b>cucharadita</b>	
<b>0,25</b>	de canela
<b>cucharadita</b>	
<b>1 pellizco</b>	de jengibre
<b>1 pellizco</b>	de nuez moscada
<b>2</b>	clavos
<b>1</b>	anís estrellado pequeño
<b>Adicionales:</b>	
<b>0,5</b>	de cacao puro sin azúcar
<b>cucharadita</b>	
<b>20 g</b>	de nueces pacanas

arce y el zumo de limón. Triture en modo intermitente, raspando las paredes del vaso a mitad del proceso, hasta obtener una crema suave y esponjosa. Reserve en el frigorífico.

### Pasos 3

#### Ingredientes:

**40 ml** de agua - **30 g** de azúcar vegano - **40 g** de puré de calabaza - **0,5 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **1 cucharadita** de azúcar avainillado - **0,25 cucharadita** de canela - **1 pellizco** de jengibre - **1 pellizco** de nuez moscada - **2** clavos - **1** anís estrellado pequeño  
En un cazo pequeño, mezcle el agua, el azúcar, el puré de calabaza, la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman, el azúcar avainillado, la canela, el jengibre, la nuez moscada, los clavos y el anís estrellado. Cueza a fuego lento durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que el sirope espese. Cuele y deje enfriar.

### Pasos 4

#### Ingredientes:

**0,5 cucharadita** de cacao puro sin azúcar - **20 g** de nueces pacanas  
Extienda la crema de anacardos sobre la tarta ya fría, espolvoree el cacao y rocíe con el sirope especiado de calabaza. Por último, añada las nueces pacanas.