KIKKOMAN

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

Escurra los anacardos y colóquelos en una batidora. Añada la bebida de almendra, el sirope de

Para el sirope especiado de calabaza con soja:

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

Adicionales:

0,5 cucharadita	de cacao puro sin azúcar
20 g	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.