

Carrot Cake vegana con crema di anacardi

Tempo totale **60 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **40 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

3.171 kJ / 758 kcal

Grassi: **38 g** Proteine: **14 g**

Carboidrati: **98 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Torta:

1 cucchiaio di semi di lino macinati

3 cucchiai d'acqua

80 g di farina di farro

40 g di zucchero (vegano)

0,5 di lievito per dolci

cucchiaino

0,25 di bicarbonato di sodio

cucchiaino

0,5 di cannella

cucchiaino

0,25 di zenzero

cucchiaino

1 pizzico di noce moscata

100 g di carote finemente grattugiate

0,5 Salsa di Soia a Fermentazione Naturale

cucchiaio Kikkoman

30 ml di olio di colza

20 ml di latte di mandorla

20 g di uvetta

Crema di anacardi:

60 g di anacardi, messi in ammollo in acqua fredda per 6 ore

40 ml di latte di mandorla

1,5 di sciroppto d'acero

cucchiaio

1 cucchiaino di succo di limone

Sciroppto alle spezie di zucca alla soia:

40 ml d'acqua

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Ingredienti:

1 cucchiaio di semi di lino macinati - **3 cucchiai** d'acqua - **80 g** di farina di farro - **40 g** di zucchero (vegano) - **0,5 cucchiaino** di lievito per dolci - **0,25 cucchiaino** di bicarbonato di sodio - **0,5 cucchiaino** di cannella - **0,25 cucchiaino** di zenzero - **1 pizzico** di noce moscata - **100 g** di carote finemente grattugiate - **0,5 cucchiao** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **30 ml** di olio di colza - **20 ml** di latte di mandorla - **20 g** di uvetta Mescola i semi di lino con l'acqua, amalgama e lascia riposare 10 minuti finché non si addensa. In una ciotola unisci farina, zucchero, lievito, bicarbonato, cannella, zenzero e noce moscata. In un'altra ciotola mescola la carota, la Salsa di Soia Kikkoman, l'olio, il latte di mandorla e il composto di semi di lino. Unisci i contenuti delle due ciotole, aggiungi l'uvetta e mescola bene. Versa l'impasto in una teglia rivestita con carta da forno e cuoci a 180 °C (forno statico) per 30 minuti. Poi lascia raffreddare completamente.

Passaggio 2

Ingredienti:

60 g di anacardi ammollati in acqua fredda per 6 ore - **40 ml** di latte di mandorla - **1,5 cucchiaio** di sciroppto d'acero - **1 cucchiaino** di succo di limone Scola gli anacardi e mettili in un mixer. Aggiungi latte di mandorla, sciroppto d'acero e succo di limone. Frulla a brevi impulsi, fermendoti ogni tanto per raschiare il composto dai bordi del frullatore, quindi continua a frullare fino a ottenere una crema liscia e soffice. Poi metti a raffreddare in frigorifero.

30 g di zucchero vegano
40 g di purea di zucca
0,5 Salsa di Soia a
cucchiaio Fermentazione Naturale
Kikkoman
1 cucchiaino di zucchero vanigliato
0,25 di cannella
cucchiaino
1 pizzico di zenzero
1 pizzico di noce moscata
2 chiodi di garofano
1 stella di anice piccola
In aggiunta:
0,5 di cacao amaro
cucchiaino
20 g di noci pecan

Passaggio 3

Ingredienti:

40 ml d'acqua - **30 g** di zucchero vegano - **40 g** di purea di zucca - **0,5 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** di zucchero vanigliato - **0,25 cucchiaino** di cannella - **1 pizzico** di zenzero - **1 pizzico** di noce moscata - **2** chiodi di garofano - **1** piccola stella di anice In un pentolino unisci acqua, zucchero, purea di zucca, Salsa di Soia Kikkoman, zucchero vanigliato, cannella, zenzero, noce moscata, chiodi di garofano e anice stellato. Fai sobbollire a fuoco basso per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché lo sciroppo non si addensa. Poi filtra e lascia raffreddare.

Passaggio 4

Ingredienti:

0,5 cucchiaino di cacao amaro - **20 g** di noci pecan Spalma la crema di anacardi sulla torta ormai fredda, spolverizza con il cacao amaro, versa lo sciroppo alle spezie di zucca e completa con le noci pecan.