

Veganský mrkvový dort s kešu krémem

Celkový čas vaření **60 min.** 20 min. Doba přípravy **40 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
3.171 kJ / 758 kcal

Tuky: **38 g** Bílkoviny: **14 g**
Sacharidy: **98 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Dort:

1 polévková lžíce mletého lněného semínka
3 polévkové lžíce vody
80 g špaldové mouky
40 g cukru (veganského)
0,5 čajové lžičky prášku do pečiva
0,25 čajové lžičky jedlé sody
0,5 čajové lžičky skořice
0,25 čajové lžičky zázvoru
1 špetka muškátového oříšku
100 g najemno nastrohané mrkve
0,5 polévková lžíce Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
30 ml řepkového oleje
20 ml mandlového mléka
20 g rozinek
Kešu krém:
60 g kešu namočených ve studené vodě po dobu 6 hodin
40 ml mandlového mléka
1,5 polévková lžíce javorového sirupu
1 čajová lžička citronové šťávy

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Ingredience:

1 polévková lžíce mletého lněného semínka - **3 polévkové lžíce** vody - **80 g** špaldové mouky - **40 g** cukru (veganského) - **0,5 čajové lžičky** prášku do pečiva - **0,25 čajové lžičky** jedlé sody - **0,5 čajové lžičky** skořice - **0,25 čajové lžičky** zázvoru - **1 špetka** muškátového oříšku - **100 g** najemno nastrohané mrkve - **0,5 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **30 ml** řepkového oleje - **20 ml** mandlového mléka - **20 g** rozinek
Promíchejte lněné semínko s vodou a nechte 10 minut stát, aby vznikl gel. V jedné misce smíchejte mouku, cukr, prášek do pečiva, jedlou sodu, skořici, zázvor a muškátový oříšek. V jiné misce smíchejte mrkev, Kikkoman Sójovou omáčku, olej, mandlové mléko a nabobtnalou lněnou směs. Spojte obsah obou misek, přidejte rozinky a dobře promíchejte. Nalijte do formy vyložené pečicím papírem a pečte při 180 °C (horní a spodní ohřev) po dobu 30 minut. Nechte zcela vychladnout.

Krok 2

Ingredience:

60 g kešu namočených ve studené vodě po dobu 6 hodin - **40 ml** mandlového mléka - **1,5 polévková lžíce** javorového sirupu - **1 čajová lžička** citronové šťávy
Slijte kešu a vložte je do mixéru. Přidejte mandlové mléko, javorový sirup a citronovou šťávu. Mixujte pulzním režimem, v polovině mixování setřete směs ze stěn nádoby, dokud nebude hladká a nadýchaná. Vložte do lednice vychladit.

Lžička

Sójový dýňovo–kořeněný sirup:

40 ml	vody
30 g	veganského cukru
40 g	dýňového pyré
0,5	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u>
polévková	<u>přirozeně fermentovaná</u>
lžiče	<u>tekuté ochucovadlo</u>
1 čajová	vanilkového cukru
lžička	
0,25 čajové	skořice
lžičky	
1 špetka	zázvoru
1 špetka	muškátového oříšku
2	hřebíčky
1	malá hvězdička badyánu
Navíc:	
0,5 čajové	nepřisladovaného
lžičky	kakaového prášku
20 g	pekanových ořechů

Krok 3

Ingredience:

40 ml vody - **30 g** veganského cukru - **40 g** dýňového pyré - **0,5 polévková lžiče** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 čajová lžička** vanilkového cukru - **0,25 čajové lžičky** skořice - **1 špetka** zázvoru - **1 špetka** muškátového oříšku - **2** hřebíčky - **1** malá hvězdička badyánu

V malém kastrůlku smíchejte vodu, cukr, dýňové pyré, sójovou omáčku Kikkoman, vanilkový cukr, skořici, zázvor, muškátový oříšek, hřebíček a badyán. Na mírném ohni vařte asi 10 minut, občas promíchejte, dokud sirup nezhoustne. Poté přecedte a nechte vychladnout.

Krok 4

Ingredience:

0,5 čajové lžičky nepřisladovaného kakaového prášku - **20 g** pekanových ořechů
Na vychladlý dort rozetřete kešu krém, posypte kakaovým práškem, pokapejte dýňovým kořeněným sirupem a posypte pekanovými ořechy.