KIKKOMAN

Bolo de cenoura vegan com creme de caju

Tempo total **60 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **40 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.171 kJ / 758 kcal

Gorduras totais: **38 g** Proteína: **14 g**
Hidratos de carbono: **98 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Bolo:

1 colheres de sopa	de sementes de linhaça em pó
3 colheres de sopa	de água
80 g	de farinha de espelta
40 g	de açúcar (vegan)
0,5 colheres de chá	de fermento em pó
0,25 colheres de chá	de bicarbonato de sódio
0,5 colheres de chá	de canela
0,25 colheres de chá	de gengibre
1 pitada	de noz-moscada
100 g	de cenoura bem ralada
0,5 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
30 ml	de óleo de colza
20 ml	de leite de amêndoa
20 g	de passas

Creme de caju:

60 g	de cajus demolhados em água fria durante 6 horas
40 ml	de leite de amêndoa
1,5 colheres de sopa	de xarope de ácer
1 colheres de chá	de sumo de limão

PREPARAÇÃO

Passo 1

Ingredientes:

1 colheres de sopa de sementes de linhaça em pó - **3 colheres de sopa** de água - **80 g** de farinha de espelta - **40 g** de açúcar (vegan) - **0,5 colheres de chá** de fermento em pó - **0,25 colheres de chá** de bicarbonato de sódio - **0,5 colheres de chá** de canela - **0,25 colheres de chá** de gengibre - **1 pitada** de noz-moscada - **100 g** de cenoura bem ralada - **0,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **30 ml** de óleo de colza - **20 ml** de leite de amêndoa - **20 g** de passas

Misture a linhaça com a água, mexa e deixe repousar durante 10 minutos para engrossar. Numa tigela, misture a farinha, o açúcar, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio, a canela, o gengibre e a noz-moscada. Noutra tigela, misture a cenoura, o Molho de Soja Kikkoman, o óleo, o leite de amêndoa e a mistura de linhaça humedecida. Junte o conteúdo das duas tigelas, adicione as passas e misture bem. Verta para uma forma forrada com papel vegetal e leve ao forno a 180 °C (calor superior e inferior) durante 30 minutos. Deixe arrefecer completamente.

Passo 2

Ingredientes:

60 g de cajus demolhados em água fria durante 6 horas - **40 ml** de leite de amêndoa - **1,5 colheres de sopa** de xarope de ácer - **1 colheres de chá** de sumo de limão

Escorra os cajus e coloque-os num liquidificador. Adicione o leite de amêndoa, o xarope de ácer e o sumo de limão. Bata em modo pulsar, raspando as laterais a meio do processo, até obter uma mistura

Calda de soja e abóbora com especiarias:

40 ml	de água
30 g	de açúcar vegan
40 g	de puré de abóbora
0,5 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colheres de chá	de açúcar baunilhado
0,25 colheres de chá	de canela
1 pitada	de gengibre
1 pitada	de noz-moscada
2	cravinhos
1	anis estrelado pequeno

E ainda:

0,5 colheres de chá	de cacau em pó sem açúcar
20 g	de nozes pecãs

homogénea e fofa. Leve ao frigorífico para arrefecer.

Passo 3

Ingredientes:

40 ml de água - **30 g** de açúcar vegan - **40 g** de puré de abóbora - **0,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de chá** de açúcar baunilhado - **0,25 colheres de chá** de canela - **1 pitada** de gengibre - **1 pitada** de noz-moscada - **2** cravinhos - **1** anis estrelado pequeno

Numa caçarola pequena, misture a água, o açúcar, o puré de abóbora, o Molho de Soja Kikkoman, o açúcar baunilhado, a canela, o gengibre, a noz-moscada, o cravinho e o anis estrelado. Cozinhe em lume brando durante cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente, até a calda engrossar. Coe e deixe arrefecer.

Passo 4

Ingredientes:

0,5 colheres de chá de cacau em pó sem açúcar - **20 g** de nozes pecãs

Espalhe o creme de caju sobre o bolo arrefecido, polvilhe com o cacau em pó, regue com a calda de abóbora com especiarias e decore com as nozes pecãs.