

Carrot cake vegan

PREPARAZIONE: **40 min** COTTURA: **35 min** DOSI PER: **6 persone**

La carrot cake è la versione anglosassone della nostra torta di carote e si compone di una base soffice e umida, glassata con una crema golosa.

Per rendere più particolare la mia proposta, ho pensato di utilizzare le carote viola, ricche di flavonoidi e polifenoli, ottimi alleati per dare una mano alla circolazione e combattere i radicali liberi.

Un dolce goloso da gustare senza sensi di colpa, adatto alla merenda dei bambini, per una colazione sostanziosa e, perché no, adatta anche ad essere servita come dessert a fine pasto.

Ingredienti

- 170 gr di carote
- 150 gr di farina semintegrale di farro
- 50 gr di farina di riso
- 40 gr di farina di mandorle
- 18 gr di polvere lievitante biologica
- 1/3 cucchiaino di vaniglia in polvere
- 1 pz di sale marino integrale
- 2 gocce di olio essenziale di limone o la buccia grattugiata di 1/2 limone biologico
- 110 gr di sciroppo di riso
- 80 gr di crema di mandorle

- 50 gr di olio di semi di mais biologico

Per la copertura

- 200 gr di yogurt di soia
- 3 cucchiaini di farina di mandorle
- 3 cucchiaini di sciroppo di riso

Procedimento

1. Grattugia le carote, versale in una terrina e aggiungi lo sciroppo di riso, l'olio di semi di mais, la crema di mandorle, il limone (la buccia grattugiata o l'olio essenziale) e mescola per ottenere un composto uniforme.
2. Aggiungi le farine, la polvere lievitante, il sale e la vaniglia, continuando a mescolare per ottenere un composto cremoso ma non troppo liquido.
3. Versa l'impasto in una teglia foderata con carta antiaderente e con i bordi oliati, inforna a 170 per 35 minuti.
4. A cottura ultimata sforna e lascia raffreddare.
5. Nel frattempo prepara la copertura mescolando lo yogurt di soia con la farina di mandorle e lo sciroppo di riso.
6. Guarnisci la torta con uno strato spesso di crema allo yogurt e lascia riposare un'ora in un luogo fresco e asciutto prima di servire.

