

Морковный торт с кремом из кешью



На 100 грамм:
Калорийность: **329,55 ккал.**
Белки: **9,01 г.**
Жиры: **16,49 г.**
Углеводы: **39,09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovnyj-tort-s-kremom-iz-keshyu/>

Ингредиенты:

крем:

- 1 ст. кешью
- 1 ст.л. лимонного сока
- вода
- 1 ст.л. меда

коржи:

- 1 большая вкусная сочная морковь
- 3/4 ст. овсяной или гречневой муки (у меня мука из тыквенных семечек!)
- 1/2 ст. кураги (крупной, вкусной)
- 1/2 ст. сушеных ананасов (не цукатов!) или больше кураги
- 1/4 ст. кокосовой стружки (у меня кокос свежий)
- 1/2 ч.л. молотой корицы

Приготовление:

Кешью замочить минимум на 1 час в холодной кипяченой воде. Кешью сложить в чашу фуд-процессора, добавить мед, лимонный сок - тщательно взбить, понемногу добавляя воду. Вода была такая: горячей водой залила стружки свежего кокоса - ушло примерно 1/4 ст.

Крем должен получиться однородным, не слишком жидким, но и не слишком густым. Примерно консистенции сливочного сыра.

Для коржей морковь нужно помыть, очистить и натереть на мелкой терке. Ананасы и курагу промыть, залить ненадолго водой.

Натертую морковь сложить в чашу фуд-процессора, добавить кокос, нарезанные курагу и ананас, корицу - тщательно взбить в однородную массу. Затем добавить муку и еще раз тщательно взбить.

Форму лучше застелить пищевой пленкой, особенно если она не разъемная.

Выложить и хорошо утрамбовать 1/2 массы для коржей. Сверху распределить 1/2 крема. Поставить в морозилку примерно на час.

Далее выложить оставшуюся массу для коржа, поверх разложить и разровнять крем. Торт украсить по желанию - я украсила кокосовой стружкой, стружками свежего кокоса, лепестками миндаля.

Убрать торт в морозильник для застывания.

За час-пол часа до подачи вынуть торт из морозилки и оставить при комнатной температуре.