

Tarta de zanahoria

Ingredientes:

- Plátanos (2)
- Zanahoria (1 grande / 2 pequeñas)
- Bebida vegetal (soja o avena) (1 taza)
- Oat flakes (2 cups)
- Extracto de vainilla (opcional)
- Skyr, yogur griego o yogur de soja (opcional)



Preparación

- Precalienta el horno a 180°C.

Pasos

1. Prepara la base.

Pela los plátanos y machácalos bien en un bol grande hasta obtener una textura suave y cremosa.

2. Añade los ingredientes secos.

Incorpora los copos de avena y mezcla bien para que se integren completamente con el plátano.

3. Incorpora la zanahoria.

Pela y ralla finamente la zanahoria. Añádela a la mezcla y remueve hasta que quede bien distribuida.

4. Añade los líquidos.

Vierte la bebida vegetal poco a poco mientras mezclas, hasta conseguir una masa suave pero no demasiado líquida. Añade un chorrito de extracto de vainilla si lo deseas y mezcla bien.

5. Hornea.

Hornea durante 30–35 minutos, o hasta que esté firme y ligeramente dorada por encima.

6. Enfría y refrigera.

Deja enfriar completamente a temperatura ambiente. Después, guárdala en el frigorífico toda la noche para que tome más cuerpo y mejore su textura.

7. Sirve.

A la mañana siguiente, sirve una porción con una capa de yogur griego o yogur de soja por encima para un acabado cremoso y delicioso.