

Mi detallito, SOLO PARA TI



# Tarta y Tartaletas de Cocolate y Zanahoria

SIENTE TU VIDA PLENA

BY EVA FERNÁNDEZ



Si os digo que, desde que comencé este evento, he sentido de un modo más intenso, que tengo derecho a sentir mi vida plena!!... Sí, sí, porque como dice una hermana mía (no de sangre, sino de corazón)... este evento ha supuesto para mí, un... "TE LO DIGO, ME LO DIGO"... Básicamente, que por mucho que quiera, y como os comento en mi vídeo... soy de carne y hueso, tengo mis días, como todo el mundo... (aunque parezca flipipower, jajaja)... y esto que os comparto, me sirve inmensamente para recordarlo, revivirlo, reforzarlo y reafirmarlo... Por eso, os doy las gracias, GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS!

Y como ya me he explayado tela en el evento, paso directamente a la recetui, UN 2X1, de estas deliciosas dulces, sin culpa, sanas, sin gluten, sin lactosa, sin azúcar, sin nada de lo malo, y todo de lo bueno... Yupiiiiiii!!

# Tarta de Cocolate y Zanahoria



## TARTA DE COCOLATE Y ZANAHORIA

- **Cantidad:** 1 tarta
- **Tiempo:** Unos 30 minutos + el tiempo de frigorífico para endurecer
- **Utensilios:** molde desmontable de unos 16 cm + una procesadora (picadora, thermomix... o similar)

### **Ingredientes para la base:**

- 120 g de almendras remojadas previamente (es lo mejor que sean remojadas, aunque si tenéis mucho antojo, por una vez que no lo hagáis, no problem, babies!!)
- 6 u 8 dátiles (si están muy secos, podemos ponerlos a remojo unas horas antes)
- 2 cdas. de cacao puro sin azúcar
- ½ cda. de canela
- 2 cdas. de aceite de coco (no es necesario derretirlo si tenemos una procesadora potente. Si no, os recomiendo derretirlo al baño maría.
- 1 pizca de sal marina sin refinar

### ***Ingredientes para el relleno:***

- 100 g de coco rallado
- 140 g de zanahoria rallada
- 100 g de anacardos remojados un par de horas
- 6 u 8 dátiles (si están muy secos, podemos ponerlos a remojo unas horas antes)
- La ralladura de 1 limón
- 1 pizca de vainilla
- 2 cdas. de aceite de coco (no es necesario derretirlo si tenemos una procesadora potente. Si no, os recomiendo derretirlo al baño maría).
- 1 pizca de sal marina sin refinar

### ***Ingredientes para la cobertura de chocolate:***

- 3 cdas. de aceite de coco derretido al baño maría.
- 3 cdas. de cacao puro sin azúcar
- 2 cdas. de sirope de ágave o cualquier otro endulzante.

### ***TOPPINGS:***

- Al gusto... en mi caso, yo he elegido grosellas congeladas, y coco rallado, pero podéis usar almendras laminadas, o picadas, fresas, frambuesas, naranja... mil opciones!!

### ***Preparación de la base:***

1. Batir todo, hasta que quede la textura que os guste... a mí me gusta con grumitos, para darle toque crunchy, y....
2. Rellenar nuestro molde con la forma que más nos guste... yo lo he hecho con bordes hasta arriba, para que el relleno quede dentro de la base...
3. Meter en el congelador mientras preparamos el relleno.

### ***Preparación del relleno:***

1. Batir todo, hasta que quede la textura que os guste...
2. Sacamos el molde del congelador, y rellenamos con esta masa rica, rica!!
3. Meter en el congelador mientras preparamos nuestra cobertura de chocolate.

### ***Preparación la cobertura de chocolate:***

1. Mezclamos todos los ingredientes y removemos hasta que queden bien integrados.

### **MONTAJE DE NUESTRA TARTA DE COCOLATE Y ZANAHORIA**

1. Sacamos nuestra tarta del congelador, cubrimos con nuestro chocolate fundido y metemos en el congelador un par de minutos para que se endurezca un poco la cobertura, pero no más, para poder incrustar nuestros toppings.
2. Decoramos y metemos unos 30 minutos al congelador.
3. Desmoldamos y a... disfrutaaaar!!



Y... como os dije que era un 2x1, suertudos al cuadrado... aquí os dejo la receta de... las TARTALETAS DE COCOLATE Y ZANAHORIA

# Tartaletas de Cocolate y Zanahoria



## TARTALETAS DE COCOLATE Y ZANAHORIA

- **Cantidad:** Unas 8 ó 10 tartaletas
- **Tiempo:** Unos 30 minutos + el tiempo de frigorífico para endurecer
- **Utensilios:** molde de tartaletas, pero podéis hacer también bombones... al gusto!!

### **Ingredientes para la cobertura de chocolate:**

- 9 cdas. de aceite de coco derretido al baño maría.
- 9 cdas. de cacao puro sin azúcar
- 6 cdas. de sirope de ágave o cualquier otro endulzante.

### **Ingredientes para el relleno:**

- Sobrante de nuestro relleno de Tarta de Cocolate y Zanahoria

### **TOPPINGS:**

- Al gusto... en mi caso, yo he elegido bayas de goji, almendras laminadas y coco rallado... pero podéis usar lo que más os guste...

### **Preparación del relleno:**

1. Hacemos bolitas con la masa que nos sobra del relleno, del tamaño de una canica, o un poquito más grande...
2. Y hacemos hamburguesitas con cada 3 bolitas, para luego rellenar nuestras tartaletas.

### **Preparación la cobertura de chocolate:**

1. Mezclamos todos los ingredientes y removemos hasta que queden bien integrados.

### **MONTAJE DE NUESTRAS TARTALETAS DE COCOLATE Y ZANAHORIA**

1. Echamos parte de la cobertura en la base de nuestras tartaletas, para hacer una base finita y metemos en el congelador unos 30 minutos.
2. Sacamos el molde, y colocamos las hamburguesitas sobre esta base.
3. Terminamos de rellenar con la cobertura de chocolate, colocamos nuestros toppings y al congelador hasta que endurezcan...



**NOTA:** Conservamos en el frigorífico, si es que aguantáis... y no es por echarme flores, peeeeero... es la mejor tarta y tartaletas, que hemos comido en casa, versión crudi, hasta el momento!! Así que... sois unos suertudooooos... tomaaaaaa!!!

**SOLO POR HOY, SIENTE TU VIDA PLENA**