

Budín de frambuesas y nueces pecan, y Torta de zanahoria y quínoa

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Cubierta

Manteca: 1/2 Taza

Chocolate blanco: 200 grs.

Harina integral: 1 Taza

Jarabe de arce (Syrup de mapple): 1/3 Taza

Ralladura de naranja: 1 Unidad

Semillas de Amapola: 2 cdas.

Jugo de ½ limón:

Nueces de pecan: 1/2 Taza

Queso Crema: 300 grs.

Para el budín de frambuesas y nueces de pecan

Bicarbonato De Sodio: 1 cdita.

Manteca: 200 g

Huevos: 3 Unidad

Frambuesas: 1 Taza

Polvo para hornear: 1 cdita.

Harina integral fina: 3 Tazas

Sal: 1 cdita.

Jarabe de arce (Syrup de mapple): 1 Taza

Avena arrollada fina: 2 cdas.

Leche: 3/4 Taza

Para la torta de zanahoria y quínoa

Aceite de canola: 3/4 Taza

Sal: 1 cdita.

Azúcar orgánico: 1 Taza

Zanahorias ralladas: 2 Tazas

Huevos: 6 Unidades

Fécula De Mandioca: 2 Tazas

Azucar rubio: 1 Taza

Extracto de vainilla: 1 cda

Manzanas rojas con piel: 2 Unidades

Coco rallado: 1/2 Taza

Canela: 2 cdas.

Pasas de Uva: 1/2 Taza
Nueces picadas: 1/2 Taza
Ralladura de naranja: 1 Unidad

Harina de quinoa: 2 Tazas
Bicarbonato De Sodio: 2 cdas.
Ciruelas: 1/2 Taza

Preparación de la Receta

Para el budín de frambuesas y nueces pecan

- Colocar en la batidora la *manteca*, el jarabe de arce y los huevos.
- En un bowl mezclar los secos : *harina* integral, *avena*, sal, bicarbonato y polvo de hornear.
- Integrar de a poco los secos en la mezcla de la batidora y agregar la leche.
- Por ultimo incorporar las frambuesas.
- Colocar en un molde para budín en mantecado y enharinado

Cubierta

- Para la cubierta mezclar todos los ingredientes.
- Formar un arenado y distribuir por encima del budín.
- Llevar a horno a 160° por 45 min.

Para la torta de zanahorias y quínoa

- Poner en un bowl la *harina* de **quínoa**, la fécula, el bicarbonato, la sal, los azucares, el coco rallado y la canela.
- En otro bowl mezclar : los huevos, el aceite, la ralladura de *naranja* y el extracto de vainilla.
- Cortarlas manzanas en cubos, sumar al bowl.
- Agregar las zanahorias ralladas, las ciruelas cortadas y las nueces picadas.
- Integrar todo.
- Disponer en un molde y llevar a horno a 160° por 40 min.

Para la cobertura

- Picar el *chocolate* y derretir a baño maria
- Mezclar el queso, la ralladura y el *jugo* de *limón*.
- Agregar el *chocolate*, trabajar con espátula de goma.
- Distribuir por encima de la torta, decorar con las semillas de *amapola*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/budin-de-frambuesas-y-nueces-pecan-y-torta-de-zanahoria-y-quinoa>