



Sobremesas Vegan

Tarte Vegan de Chá Matcha

🕒 15 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 10 doses

Ingredientes

- 125 g de Preparado para Sobremesas Vegan NESTLÉ
- 400 ml de leite de coco (natas de coco)
- 200 g de cajus
- 4 g de ágar-ágar
- 6 g de chá matcha
- 100 g de tâmaras (peso sem caroço)
- 100 g de avelãs peladas

Informação nutricional

Energia	325,5 kcal	16%*
Proteínas	6,1 g	12%*
Lípidos	24,7 g	35%*
Hidratos de Carbono	20,1 g	8%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 No dia anterior, por os cajus de molho durante toda a noite.
- 2 Triturar as avelãs e reservar. Triturar as tâmaras, adicionar as avelãs e triturar novamente.
- 3 Adicionar 25 g de Preparado para Sobremesas Vegan Nestlé e misturar bem.
- 4 Espalhar a mistura na base de uma forma desmontável de 18 cm de diâmetro, forrada com papel vegetal. Alisar a mistura, calcando com as mãos ligeiramente humedecidas em água. Refrigerar enquanto preparas o recheio.
- 5 Triturar os cajus com o restante Preparado para Sobremesas Vegan Nestlé, as natas de coco e o chá matcha. Provar e se desejares adiciona um pouco mais de chá matcha a gosto.
- 6 Aquecer a mistura numa caçarola mexendo de vez em quando e, quando estiver quente, adicionar o ágar-ágar e deixar ferver 2-3 minutos em lume médio, mexendo sempre, até a mistura engrossar.
- 7 Deitar na forma e refrigerar no mínimo 5 horas.
- 8 Polvilhar com chá matcha no momento de servir e decorar com fruta fresca.