

## dodaj mi energii

tekst i zdjęcia: Jola Stoma  
i Mirek Trymbulak

Najbardziej znany na świecie włoski deser można już zrobić w domu. **Tiramisu w wersji wege** oczywiście

Warto osłodzić sobie koniec wakacji i umilić powrót do codzienności czymś wyjątkowym. Proponujemy Wam bardzo prostą wersję wegańskiego i bezglutenowego tiramisu, która powstała dzięki temu, że w końcu znaleźliśmy wegański zamiennik sera do tego deseru. Bardzo fajnie, że powstaje tyle wegańskich odpowiedników sera, że naprawdę jest z czego wybierać. Nas najbardziej zafascynowały te na bazie

kielkującego ryżu. Gdy dorwaliśmy odpowiednik *mascarpone*, wiedzieliśmy, że musimy zrobić drugie podejście do tego najbardziej popularnego włoskiego deseru. Jeśli jednak wolicie sami przygotować swój deser od początku do końca, zajrzyjcie na nasz blog [www.ateliersmaku.pl](http://www.ateliersmaku.pl). Znajdziecie tam wersję z orzeszkami nerkowca. Nawet jednak przy wersji z kupnym *mascarpone* na pewno zachęcemy, aby przygotować własne herbatniki *savoirdi*.

Nasze bezglutenowe i bezjajeczne ciasteczka przygotowujemy z mąką migdałową, która sprawia, że są chrupiące i naprawdę pyszne. Życzymy Wam dobrej zabawy i pamiętajcie, że po włosku *tiramisu* [tira mi su] oznacza: ocknąć się, przebudzić się. Tiramisu, popraw mi humor! Smacznego i na zdrowie! »«

### Migdałowe herbatniki *savoirdi*

(30–40 sztuk; czas przygotowania: 40 min)

15 dag mąki ziemniaczanej  
7,5 dag mąki ryżowej  
7,5 dag mąki kukurydzianej  
20 dag cukru kokosowego  
10 dag mąki migdałowej lub zmielonych migdałów  
100 ml mleczka kokosowego  
80 ml oleju słonecznikowego  
1,5 łyżki zmielonego siemienia lnianego  
1 łyżeczka sody  
1 szczypta soli

Wszystkie suche składniki wrzucamy do miski i mieszamy. Wlewamy olej, mieszamy i ucieramy w dłoniach, tak aby cała mąka była lekko tłusta. Następnie dolewamy mleczko kokosowe i zagatujemy.

Tak przygotowane ciasto powinno mieć plastyczną i miękką konsystencję. Napętniamy nim szprycę i wyciskamy bezpośrednio na blachę przykrytą papierem do pieczenia podłużne ciastka w kształcie języczków. Jeżeli nie mamy szprycy, to odrywamy po kawałku surowego ciasta i rolujemy małe waleczki, które układamy na papierze do pieczenia i lekko rozplaszczamy. Pomiędzy ciastkami na blasze powinniśmy zostawić trochę miejsca, gdyż będą one w trakcie pieczenia rosnąć. Blachę wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 st. C i pieczemy około 20 min.

Te herbatniki, oprócz tego, że są pyszne, świetnie nadają się do przyrządzenia deseru tiramisu, ponieważ nie rozpadają się przy naszczeniu kawą.

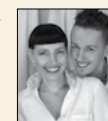
### Wegańskie tiramisu

(6 porcji; czas przygotowania: 30 min)

20 dag herbatników migdałowych  
30 dag wegańskiego kremowego sera typu *mascarpone*  
400 ml gęstego mleczka kokosowego (dobrze schłodzonego)  
0,5 szklanki cukru kokosowego  
2 szklanki mocnego *espresso*  
1 łyżka gorzkiego kakao

Parzymy dwa mocne *espresso*, które przelewamy na dno płaskiej miseczki lub głębokiego talerza i odstawiamy do przestygnięcia. Schłodzone mleczko kokosowe ubijamy z cukrem

kokosowym za pomocą miksera, aż cukier się rozpuści. Następnie dodajemy serek i jeszcze raz miksujemy. Herbatniki dzielimy na dwie równe części, ponieważ będziemy układać dwie warstwy w deserze. Bierzymy połowę herbatników, każdy z nich zanurzamy z obu stron w *espresso* i układamy na dnie płaskiego naczynia. Ułożoną warstwę przykrywamy połową kremu i posypujemy gorzkim kakao. W ten sam sposób na wierzchu pierwszej warstwy układamy drugą, którą również posypujemy gorzkim kakao. Tak przygotowany deser wstawiamy przed podaniem na kilka godzin do lodówki. Takie tiramisu czasami wychodzi gęste, a czasami rzadsze, w zależności od gatunku mleczka kokosowego, ale zawsze jest jednakowo pyszne i szybko znika z talerza.



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” [www.atelier-smaku.pl](http://www.atelier-smaku.pl)

