

Veganské tiramisu s matchou a tamari

Celkový čas vaření **100-105 min.** 20 min. Doba přípravy **20-25 min.** Doba vaření **60 min.** Doba chlazení

Nutriční hodnoty (na porci):

1.070 kJ / 255 kcal

Tuky: **4,8 g** Bílkoviny: **12 g**

Sacharidy: **39,4 g**

INGREDIENCE

4 Porce

0,5 čajové lžičky veganského másla na vymazání formy

Na těsto:

45 g mandlové mouky
75 g bramborového škrobu
nebo kukuřičného škrobu

20 g třtinového cukru
3 čajové lžičky prášku do pečiva

0,5 čajové lžičky agaru

150 ml minerální vody

Na krém:

1 vanilkový lusk
200 g hedvábného tofu
300 g sójového jogurtu
5 polévkové lžíce agávového sirupu (nebo javorového sirupu, nebo třtinového cukru)

Na namáčení:

2 čajové lžičky matcha prášku

40 ml horké vody

3 čajové lžičky Kikkoman Tamari bezlepková sójová omáčka

4 čajové lžičky agávového sirupu (nebo javorového sirupu, nebo třtinového cukru)

Volitelné:

1 čajová lžička matcha prášku na posypání
sekané pistácie, několik

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

0,5 čajové lžičky veganského másla na vymazání formy - **45 g** mandlové mouky - **75 g** bramborového škrobu nebo kukuřičného škrobu - **20 g** třtinového cukru - **3 čajové lžičky** prášku do pečiva - **0,5 čajové lžičky** agaru - **150 ml** minerální vody

Předehejte troubu na 180 °C a vymažte malý pekáček (15 × 25 cm) veganským máslem. V míse smíchejte mandlovou mouku, škrob, cukr, prášek do pečiva a agar. Přidejte minerální vodu a míchejte dohladka. Těsto rozetřete do připravené formy a pečte 20–25 minut v přehřáté troubě. Poté nechte vychladnout na mřížce.

Krok 2

1 vanilkový lusk - **200 g** hedvábného tofu - **300 g** sójového jogurtu - **5 polévkové lžíce** agávového sirupu (nebo javorového sirupu, nebo třtinového cukru)

Vanilkový lusk podélně rozřízněte a malým ostrým nožem vyškrábněte semínka. Hedvábné tofu spolu se sójovým jogurtem, agávovým sirupem a vanilkovými semínky rozmixujte do hladkého krému.

Krok 3

2 čajové lžičky matcha prášku - **40 ml** horké vody - **3 čajové lžičky** Kikkoman Tamari bezlepková sójová omáčka - **4 čajové lžičky** agávového sirupu (nebo javorového sirupu, nebo třtinového cukru) Korpus nakrájejte na proužky široké asi 1,5 cm a polovinu z nich vložte do dezertních skleniček. Na sirup smíchejte matcha prášek s horkou vodou, Kikkoman Bezlepkovou sójovou omáčkou a

lístků máty, lesní plody
(červený rybíz, maliny,
borůvky)

agávovým sirupem.

Krok 4

1 čajová lžička matcha prášku na posypání -
sekané pistácie, několik lístků máty, lesní plody
(červený rybíz, maliny, borůvky)

Polovinou sirupu pokapejte korpus. Na něj
rozetřete polovinu krému a vrstvy zopakujte.

Tiramisu nechte chladit asi 1 hodinu, poté posypte
matcha práškem a ozdobte pistáciemi, mátou a
lesními plody a podávejte.