

Veganes Tiramisu mit Matcha & Tamari

Gesamtzeit **100-105 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit **20-25 Min.** Kochzeit **60 Min.** Abkühlzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'070 kJ / 255 kcal

Fett: **4.8 g** Eiweiss: **12 g**
Kohlenhydrate: **39.4 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

0.5 TL vegane Butter zum
Einfetten der Pfanne

Für den Teig:

45 g Mandelmehl
75 g Kartoffelstärke oder
Maisstärke
20 g brauner Zucker
3 TL Backpulver
0.5 TL Agar-Agar
150 ml Mineralwasser

Für die Crème:

1 Vanilleschote
200 g Seidentofu
300 g Sojajoghurt
5 EL Agavensirup (oder
Ahornsirup oder brauner
Zucker)

Zum Einweichen:

2 TL Matcha-Pulver
40 ml heisses Wasser
3 TL Kikkoman natürlich
gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce
ohne Weizenzusatz

4 TL Agavensirup (oder
Ahornsirup oder brauner
Zucker)

Zum Garnieren:

1 TL Matcha-Pulver zum
Bestäuben
gehackte Pistazien,
einige Minzblätter,
Beeren (Johannisbeeren,

ZUBEREITUNG

Schritt 1

0.5 TL vegane Butter zum Einfetten der Form - **45 g** Mandelmehl - **75 g** Kartoffelstärke oder Maisstärke - **20 g** brauner Zucker - **3 TL** Backpulver - **0.5 TL** Agar-Agar - **150 ml** Mineralwasser
Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine kleine Backform (15 x 25 cm) mit der veganen Butter einfetten. In einer Schüssel das Mandelmehl, die Stärke, den Zucker, das Backpulver und das Agar-Agar vermischen. Das Mineralwasser hinzufügen und glatt rühren. Den Teig in der vorbereiteten Form verteilen und 20–25 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Den Biskuitboden auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Schritt 2

1 Vanilleschote - **200 g** Seidentofu - **300 g** Sojajoghurt - **5 EL** Agavensirup (oder Ahornsirup oder brauner Zucker)
Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark mit einem kleinen scharfen Messer herauskratzen. Den Seidentofu mit dem Sojajoghurt, dem Agavensirup und dem Vanillemark glatt pürieren.

Schritt 3

2 TL Matcha-Pulver - **40 ml** heisses Wasser - **3 TL** Kikkoman natürlich gebrauchte Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz - **4 TL** Agavensirup (oder Ahornsirup oder brauner Zucker)
Das Biskuit in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und die Hälfte davon in Dessertgläser geben. Für den Sirup das Matcha-Pulver mit heissem Wasser, Kikkoman glutenfreier Sojasauce und dem Agavensirup vermischen.

Himbeeren,
Heidelbeeren)

Schritt 4

1 TL Matcha-Pulver zum Bestäuben - gehackte Pistazien, einige Minzblätter, Beeren (Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)
Die Hälfte des Sirups über das Biskuit geben. Die Hälfte der Crème darauf verteilen und die Schichten wiederholen. Das Tiramisu etwa 1 Stunde kalt stellen, dann mit dem Matcha-Pulver bestäuben, mit Pistazien, Minze und Beeren garnieren und servieren.