

## Vegán makrobiotikus tiramisu

### *Tésztához:*

100 g teljes kiőrlésű tönköly liszt

100 g fehér tönköly liszt (vagy 200 gramm gluténmentes piskóta tésztához alkalmas lisztkeverék)

1 ½ teáskanál bio sütőpor

1 nagyobb csipet tengeri só

60 g kukorica vagy egyéb olaj

140 g tápióka vagy juharszirup

170 g szűretlen almalé

1 teáskanál vanília por (vagy kivonat)

Egy tálban először a száraz hozzávalókat összekeverjük, majd apránként adagolva a folyékony hozzávalókat is belekeverjük. Egy sütőpapírral bélelt (20x30 cm-es) tepsiben elsimítjuk a tésztát, hőlégkeveréssel 160 fokon 30 perc alatt készre sütjük. (Tűpróba!)

### *Krémhez:*

250 g natúr kesudió, 4 dl forró vízzel leöntjük, min. fél órára állni hagyjuk, majd leszűrjük

2 + 1 evőkanál frissen csavart citromlé

3 evőkanál tápióka vagy juharszirup

1 teáskanál umeboshi ecet

0,3 dl víz (negyed dl-nél egy kicsit több)

Turmix gépbe tesszük a leszűrt kesudiót, 1/3 csésze vizet, 2 evőkanál citromlevet, a tápióka szirupot és az umeboshi ecetet. Teljesen krémessé turmixoljuk.

1 dl víz

2 csapott evőkanál agar-agar por  
egy csipet só

1 üveg (380 g) amazake rizs puding

1 ½ teáskanál vanília por (vagy kivonat)

1 evőkanál reszelt citromhéj

Egy lábasban lassú tűzön felforraltjuk a vízben feloldott és sózott agar-agar pelyhet, megvárjuk, amíg teljesen felolvad. Lehúzzuk a tűzről, lassan hozzáadjuk az amazake-t, jól elkeverjük. Majd kis lángon visszatesszük főzni, és hozzáadjuk a leturmixolt kesu krémet és a vaníliát. Lehúzzuk a tűzről, hagyjuk szobahőmérsékletűre hűlni, majd hűtőszekrényben 1-2 órán át továbbhűtjük.

Ha kivettük a hűtőből, akkor hozzáadjuk a maradék evőkanál citromlevet és a citrom reszelt héját, a turmixszal összedolgozzuk.

1 dl gabona kávé (vagy cikória kávé, ha valaki érzékeny minderre, akkor normál fekete kávé)

1 evőkanál rizs szirup (vagy más szirup)

1 evőkanál rum aroma (elmaradhat)

### *Szóráshoz:*

natúr bio kakaópor (aki úgy érzi, kevés porcukrot keverhet hozzá)

Feldaraboljuk a piskótát kb. 2 cm széles és 8-10 cm hosszú darabokra (tehát a sütőpapírral a tepsiből kivéve először félbe vágjuk hosszában, majd csíkokra vágjuk), tál aljára rakjuk a felét, egymástól egyforma távolságra arányosan elhelyezve, meglocsoljuk a gabona kávé felével (ha kiöntjük egy mélyebb tálba a kávé, akkor bele is forgathatjuk a piskóta csíkokat, majd úgy rakjuk egy tál aljába).

Majd a kesus-amazakes krém felét rásimítjuk, úgy hogy a tetejére és közökbe is kerüljön megfelelő mennyiségű krém. Megszórjuk a kakaóporral.

Utána a maradék piskótát is bekávézzuk és a krémréteg tetejére tesszük (más irányba, derékszögben elfordítva nézzenek a piskóta csíkok). Rásimítjuk a maradék krémet, és meghintjük a kakaóporral.

Hűtőszekrénybe visszatéve, mg 3-4 órát hűtjük, utána könnyen vágható és fogyasztható.