

Macadamia-Tiramisu



45 Min.



Zubereitung

- 1** Am Vortag ein Sieb mit einem sauberen Küchentuch auslegen und auf einen Topf setzen. Den Sojajoghurt hineingeben, die Ecken des Tuchs darüberschlagen und mit einem Teller beschweren. Den Joghurt über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.
- 2** Am nächsten Tag den Espresso zubereiten und abkühlen lassen. Den abgetropften Joghurt in einer Schüssel mit 20 g Zucker, Vanillezucker, Bittermandelaroma und Salz verrühren.
- 3** Mit dem Handrührgerät 350 g Sojasahne leicht schaumig schlagen. Sahnefestiger einstreuen und weiterschlagen, bis die Sahne fest und schaumig ist. Die Schlagsahne unter den Joghurt heben und die Creme bis zur Verwendung kühl stellen.
- 4** Die Macadamianüsse grob hobeln. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Nüsse, restlichen Zucker und 50 g Sojasahne unter Rühren in ca. 5 Min. zu hellbraunem Karamell kochen. 3 EL Espresso einrühren, die Bananenscheiben zugeben und kurz darin erhitzen.
- 5** Die Hälfte der Joghurtcreme in die Förmchen füllen und glatt streichen. Den Karamell darauf verteilen. Je 1 Cookie darauflegen und mit 1–2 EL Espresso tränken. Dann die restliche Creme daraufstreichen. Das Tiramisu zugedeckt mindestens 2 Std. kühlen. Vor dem Servieren den Kakao in ein feines Sieb füllen und über das Tiramisu stäuben.



Zutaten

- 500 g Sojajoghurt
- 150 ml Espresso
- 2 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- 2–3 Tropfen Bittermandelaroma
- 1 Prise Salz
- 400 g kalte aufschlagbare Sojasahne
- 1 Pck. Sahnefestiger
- 80 g Macadamianüsse (ungesalzen oder gesalzen)
- 1 große Banane
- 70 g brauner Rohrohrzucker
- 6 vegane Cookies (ca. 130 g)
- 1–2 EL Kakaopulver
- 6 Portionsförmchen (8–10 cm ø)



6 Personen · Pro Person: 820 kcal · 11g Eiweiß · 48g Fett · 84g Kohlenhydrate