



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Tiramisu 8 Personen

Jeder Kennt es. Und eigentlich jeder mag es. Die rahmig-käsige-süße Masse auf den in bitterem Kaffee getränkten Biskuit-Keksen. Lekker.

Ein Original Tiramisu ist aber ziemlich un-vegan. Die Masse besteht aus Mascarpone (ein Italienischer Frischkäse) und rohen Eiern. Die Löffelbiskuit sind mit geschlagenem Eiweiß gemacht. Der geneigte Veganer blickt also sehnsüchtig – und geht meistens leer aus.



Nach einigen Versuchen (unter anderem mit Seidentofu oder Sojajoghurt pur) habe ich für mich das perfekte Rezept gefunden. Die Mischung macht es: Eine Creme die zu je einem Drittel aus Joghurt, Pudding und Sahne besteht – das erzeugt die richtige Kombination aus leicht käsiger Frische und fettiger Süße.

Man kann den Vanille Pudding selbst kochen – aber man kann sich das Leben auch einfach machen und der in nahezu jedem Supermarkt heutzutage verfügbaren Soja-Pudding kaufen. Am leckersten ist auch ein Soja-Zitronenjoghurt. Aber wenn der nicht zu bekommen ist, dann Naturjoghurt nehmen und etwas Zitronensaft dazu geben.

Am kompliziertesten war der Ersatz für die Löffelbiskuit. Zur Weihnachtszeit kaufe ich billige Spekulatius. Die sind mit Margarine und daher vegan. Das gibt dem Tiramisu einen schönen, gewürzig-weihnachtlichen Kick. Im Rest des Jahres Baby-Kekse oder Bio Baby-Zwieback (z.B. von demeter). Ohne Ei und Milch – perfekt!

Zutaten

- 1 Becher Zitronen-Sojajoghurt
- 4 kleine Becker Soja-Vanille Pudding
- 2 Becher vegane. aufschlagbare Sahne
- 4 Päckchen Sahnesteif
- Etwa 200 g Kekse oder Zwieback
- 1 Tasse sehr starker Espresso, wahlweise mit etwas Amaretto
- Ungesüßtes Back-Kakao Pulver





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



1. Joghurt und Pudding zu einer glatten Masse verrühren.
2. Die Sahne fluffig aufschlagen und dann unter die Joghurt Masse unterheben.
3. Eine Auflaufform bereits stellen. Die Kekse/den Zwieback in den Kaffee tunken. Er soll sich voll saugen – aber nicht matschig werden! Den Boden der Form mit einer Lage Kekse auslegen. Darauf die Hälfte der Joghurt-Masse verteilen. Jetzt wieder eine Lage getränkte Kekse und darauf den rest der Masse.
4. Zum Schluss mit Kakao bestäuben. Kalt stellen!

