

TIRAMISU

Een gezonde en lekkere versie



Yes... een tiramisu waar je van kan smullen zonder een dosis koekjes en suiker binnen te krijgen! En hij is om duimen en vingers af te likken, dus verwen jezelf en je huisgenoten met deze gezonde versie...

INGREDIENTEN

120 gr amandelmeel

10 dadels (ontpit)

2 tl vanille extract

45 ml koffie (1 el = 15 ml)

30 ml water (1 el = 15 ml)

250 gr mascarpone

100 gr platte kaas (volle)

3 eieren

1 el agavesiroop (optioneel, als je het zoeter wenst)

VOOR DE AFWERKING

2 el raw cacao poeder

BEREIDING

Zet een tasje koffie. Doe ondertussen het amandelmeel, de ontpitte dadels, het vanille extract en het water in een hakmolen of blender en mix alles goed tot één geheel.

Splits de eieren. Doe de eierdooiers in een kom en klop ze met een garde luchtig op. Voeg de mascarpone, de platte kaas (zonder het eventuele vocht in de pot) en de honing toe en meng met de garde tot een luchtige homogene massa.

Klop het eiwit stijf. Meng het geklopte eiwit met een garde voorzichtig en kort onder het mengsel, zodat het luchtig blijft.

Bouw nu laagjes: op de bodem schep je met 2 koffielepels een 'koekjes'laag. Wil je iets van deze laag zien, vergeet dan de randen niet. Hierop lepel je wat van het mascarponemengsel.

Hierop schep je weer een 'koekjes'laag. Je kan die niet egaal verdelen maar verspreid de schepjes hier en daar. Schep ook geen grote hoeveelheden tegelijk, want dat is te zwaar en dan zakt het te diep weg. vergeet ook hier de randen niet. Schep hierop nog een mascarponelaag.

Zet minstens 2u in de koelkast. Strooi er voor het opdienen wat cacaopoeder over.

TIPS

Geen koffiefan? Je kan de hoeveelheid koffie ook vervangen door thee of water om dezelfde structuur te krijgen, maar de typische tiramisu smaak verdwijnt dan wel.

In de plaats van agavesiroop kan je ook honing gebruiken als je het zoeter wil maken. Je kan de raw cacao poeder ook vervangen door pure chocoladeschilfers.

In deze tiramisu zit een pak minder suiker tegenover het traditionele recept.

Maar er zitten wel een paar dadels in en optioneel ook agavesiroop of honing. Dit zijn wel natuurlijke suikers, maar het blijven wel suikers.

Het is dus niet de bedoeling om dit dagdagelijks op het menu te zetten of grote hoeveelheden van te eten.

Bron: www.gezondedrukke.be