

Τιραμισού με γιαούρτι (ΧΩΡΙΣ ΑΥΓΑ), από τον Γιώργο Τσούλη!

Θεϊκό τιραμισού χωρίς αυγά που σίγουρα θα λατρέψετε!

ΜΕΡΙΔΕΣ : 4-6

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 10λ

ΑΝΑΜΟΝΗ: 2ω

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: 20λ

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5

ΥΛΙΚΑ

130 ml καφέ εσπρέσσο

60 γρ. κακάο, σε σκόνη + extra για το πασπάλισμα

200 γρ. ζάχαρη, κρυσταλλική

530 ml κρέμα γάλακτος, πλήρης

450 γρ. γιαούρτι, στραγγιστό

24 μπισκότα τύπου σαβαγιάρ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

ανά μερίδα/ τεμάχιο

 kcal	θερμίδες	471	24%
	Λίπος	11.9g	17%
	Κορεσμένα	4.9g	25%
	Πρωτεΐνες	10.5g	21%
	Υδατάνθ.	86g	33%
	Σάκχαρα	54.3g	60%
	Αλάτι	0.4g	6.67%
	Ινες	4.6g	19%



by Danaï Petropoulou
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ & ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 Σε ένα μπολ αδειάζουμε τον καφέ, το κακάο, τα 45 γρ. ζάχαρη και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.

2 Έπειτα, στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε την κρέμα

γάλακτος και τη χτυπάμε σε δυνατή ταχύτητα με το σύρμα μέχρι να αρχίσει να σχηματίζεται σαντιγί. Μόλις ξεκινά να σχηματίζεται, προσθέτουμε την υπόλοιπη ζάχαρη και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να ομογενοποιηθούν.

3Αμέσως μετά, προσθέτουμε στον κάδο το γιαούρτι και ανακατεύουμε με μία σπάτουλα ζαχαροπλαστικής.

4Στη συνέχεια βουτάμε τα μπισκότα στο μπολ με τον καφέ και τοποθετούμε τα μισά από αυτά σε ένα ορθογώνιο ταψί διαστάσεων 25X20εκ. Ακριβώς από πάνω καλύπτουμε με τη μισή κρέμα, σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα μπισκότα και περιχύνουμε ομοιόμορφα με την κρέμα που περίσσεψε.

5Υστερα, μεταφέρουμε το ταψί στο ψυγείο και αφήνουμε το γλυκό να σφίξει για 2 ώρες.

6Τέλος, πασπαλίζουμε ομοιόμορφα με κακάο, κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.

#tsoulotip: Μουλιάζουμε πολύ καλά τα μπισκότα για να μαλακώσουν.

<https://www.giorgostsoulis.com/syntages/gluka/tiramisou-me-giaourti>

Tiramisu, από την Ιωάννα Σταμούλου και το sweetly!

Κλασικό και αγαπημένο, αυτό το ιταλικό γλυκό είναι το επιδόρπιο στο οποίο λίγοι μπορούν να αντισταθούν. Προσπαθήστε να το σερβίρετε σε διάφανο στρογγυλό ή οβάλ σκεύος και να το πασπαλίζετε με κακάο την τελευταία πάντα στιγμή πριν το παρουσιάσετε στο τραπέζι σας για να είναι αφράτο.

Υλικά για ένα στρογγυλό δοχείο Διαμ.: 23εκ.

Για τη βάση

- 2 πακέτα μπισκότα σαβαγιάρ
- 1 φλιτζάνι τσαγιού καφές εσπρέσο κρύος
- 2 κουτ. σούπας ζάχαρη
- 1 σφηνάκι γλυκό κρασί masala ή vinsanto ή κονιάκ

Για την κρέμα και τη διακόσμηση

- 500γρ. τυρί mascarpone
- 250γρ. κρέμα γάλακτος
- 3 αβγά

- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 σφηνάκι γλυκό κρασί masala ή vinsanto ή κονιάκ
- κακάο σκόνη



Εκτέλεση

- 1. Βάζετε σε κατσαρολάκι τη ζάχαρη με 3-4 κουτ. σούπας νερό να βραχεί κι αφήνετε να πάρει βράση το σιρόπι, ανακατεύοντας ελαφρά στην αρχή για να λιώσει η ζάχαρη.**
- 2. Βάζετε και τα αβγά να χτυπιούνται στο μίξερ και αφού πάρει το σιρόπι 1-2 βράσεις, το ρίχνετε πάνω από τα αβγά σαν κορδόνι, συνεχίζοντας το χτύπημα μέχρι το μείγμα των αβγών να γίνει άσπρο κι αφράτο.**
- 3. Προσθέτετε τότε το μασκαρπόνε συνεχίζοντας το χτύπημα μέχρι να αφρατέψει καλά το μείγμα. Προς το τέλος προσθέτετε και το γλυκό κρασί και χτυπάτε λίγο ακόμη.**

4. Σε ξεχωριστό μπολ χτυπάτε την κρέμα γάλακτος με το μίξερ σε σαντιγί και μετά την ενσωματώνετε στο μίγμα των αβγών ανακατεύοντας απαλά με σπάτουλα. Αφήνετε το μείγμα στο ψυγείο για 3 ωρίτσες τουλάχιστον να πήξει ελαφρά.
5. Ανακατεύετε τον καφέ με τη ζάχαρη και το γλυκό κρασί και βουτάτε ένα ένα τα μπισκότα, τα τινάζετε και κάνετε μια πρώτη στρώση στο σκεύος σερβιρίσματος. Αδειάζετε από πάνω τη μισή κρέμα, κάνετε μια δεύτερη στρώση με μουσκεμένα μπισκότα και τα σκεπάζετε με την υπόλοιπη κρέμα. Αφήνετε το τιραμισού στο ψυγείο μέχρι το σερβίρισμα.
6. Πριν το σερβίρετε, το πασπαλίζετε με κακάο το οποίο ρίχνετε σαν βροχή από σουρωτήρι.

<https://sweetly.gr/2013/01/tiramisu/?fb>

[Τιραμισού χωρίς αυγά: γρήγορο & λαχταριστό, από την Άννα Χαλικιά και το \[madameginger.com\]\(http://madameginger.com\)!](#)

Το τιραμισού μαζί με την πανακότα και το [cheesecake](#) ήταν από τα δημοφιλή γλυκά των εστιατορίων στα 90ς. Το αγαπούσα από παιδί κι ας είχε τον “απαγορευμένο” καφέ και το λικέρ των ενηλίκων. Το σωστό τιραμισού -όπως δηλαδή το φτιάχνουν οι Ιταλοί- θέλει ωμά αυγά στην παρασκευή του. Όμως ξέρω ότι εσύ προτιμάς κάτι ακόμα πιο εύκολο και ασφαλές, που να γίνεται στο πι και φι. Και σου το έφτιαξα. Αυτό το τιραμισού δεν περιέχει αυγά, όμως σου δίνει όλη την γευστική χαρά του αγαπημένου σου γλυκού. Η αφράτη -όχι πολύ γλυκιά- τυρόκρεμά του αγκαλιάζει τα “μεθυσμένα” από καφέ και λικέρ σαβαγιάρ και όλα μαζί κάνουν το ιδανικό γλυκό για το κλείσιμο ενός τραπέζιού στο σπίτι. Και ξέρεις ότι όσο περισσέψει, θα το τιμήσεις την επόμενη με το κουταλάκι κατευθείαν μέσα από το σκεύος!

Δες ολόκληρη την συνταγή βήμα-βήμα στα [highlights](#) του Instagram και στο [IGTV](#).

Φτιάξε το δικό σου τιραμισού, ανέβασε την δημιουργία σου σε Instagram story και κάνε mention @madamegingercom για να το θαυμάσουμε και εμείς!



Γρήγορο τιραμισού χωρίς αυγά

- **Μερίδες: 8**
- **Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά**
- **Χρόνος αναμονής: 4 ώρες**
- **Σκεύος: γυάλινο/πυρίμαχο σκεύος 24X24εκ.**

Υλικά

- **250 ml κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά**
- **250 γρ. τυρί Μασκαρπόνε**

- 50 γρ. ζάχαρη
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 400 ml δυνατό καφέ (καφέ φίλτρου/espresso κ.λ.π.), σε θερμοκρασία δωματίου
- 30 ml λικέρ καφέ
- 24 μπισκότα σαβαγιάρ
- 2 κ.σ. κακάο

Εκτέλεση

1) Σε μπολ χτυπάμε με μίξερ χειρός την κρέμα γάλακτος σε μέτρια ταχύτητα, για 4-5 λεπτά, μέχρι να γίνει σαντιγύ.

2) Σε άλλο μπολ χτυπάμε το Μασκαρόνε, την ζάχαρη και την βανίλια. Προσθέτουμε την σαντιγύ και την ενσωματώνουμε με απαλές κινήσεις στο μείγμα, χρησιμοποιώντας σπάτουλα ζαχαροπλαστικής.

3) Ανακατεύουμε τον καφέ με το λικέρ σε μπολ. Βουτάμε ένα-ένα τα σαβαγιάρ στο μείγμα, χωρίς να τα αφήσουμε να παπαριάσουν και τα τοποθετούμε ομοιόμορφα στη βάση γυάλινου/πυρίμαχου σκεύους. Εάν χρειαστεί τα κόβουμε στη μέση για να καλύψουν την επιφάνεια του σκεύους.

4) Απλώνουμε την μισή ποσότητα της κρέμας πάνω από τα σαβαγιάρ, ισιώνοντας την επιφάνειά της με σπάτουλα ζαχαροπλαστικής.

5) Συνεχίζουμε την διαδικασία με τα υπόλοιπα σαβαγιάρ: τα βουτάμε σύντομα στο μείγμα καφέ και τα τοποθετούμε πάνω από το στρώμα κρέμας.

6) Καλύπτουμε με την υπόλοιπη κρέμα και ισιώνουμε την επιφάνειά της. Φυλάμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 4 ώρες, για να κρυώσει καλά.

7) Πριν το σερβίρισμα πασπαλίζουμε με κακάο.



#FeedYourDreams,

Anna

<https://www.madameginger.com/syntages/tiramisou-choris-auga-grigoro-lachtaristo/?fb>

Τούρτα τιραμισού χωρίς αυγά,
από τη Μαριφάνη Ξανθάκη!

Καιρό είχα να το φτιάξω, καλύτερα κιόλας γιατί από τη λαχτάρα που είχα τελικά κατάφερα να το κάνω ακόμα καλύτερο από άλλες φορές! Φανταστικό γλυκό, ευπαρουσίαστο και πεντανόστιμο!!!

Δε θα χρειαστείτε πολύ ώρα να φάτε στην κουζίνα είναι από τα πιο εύκολα και γρήγορα γλυκά! Οι δοσολογίες που θα σας δώσω είναι ακριβέστατες ώστε να απολαύσετε το ωραιότερο τιραμισού αλλά σε λίγο χρόνο!

Απολαύστε το...!

Πρώτα απ' όλα όμως ρυθμίστε ένα στρογγυλό τσέρκι στα 20 εκ. διάμετρο

Τα υλικά μας τώρα:

- 375 γρ. τυρί μασκαπόνε
- 200 ml κρέμα γάλακτος με πάνω από 30% λιπαρά
- 1 κουτ.σ. μέλι
- 1 κάψουλα βανιλίνη
- 24 σαβαγιάρ
- 225ml βραστό νερό

2 κουτ.σ. εσπρέσσο στιγμιαίο σε σκόνη

- 1 σφηνόπτηρο λικέρ Bailey's
- κακάο άγλυκο για τη γαρνιτούρα



Εκτέλεση:

- Διαλύουμε στο βραστό νερό τον καφέ και ανακατεύουμε μέσα και το Bailey's.
- Βουτάμε από την πλευρά της ζάχαρης ένα ένα τα σαβαγιάρ μέσα στο υγρό για 3 δευτερόλεπτα - οχι παραπάνω γιατί λιώνουν εύκολα.
-

Βάζουμε το τσέρκι σε πιατέλα και στρώνουμε τα μισά εμποτισμένα σαβαγιάρ κόβοντας και προσαρμόζοντάς τα έτσι ώστε να καλυφθεί οποιοδήποτε κενό μέσα στη φόρμα.

- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το τυρί μασκαρπόνε και το χτυπάμε να αφρατέψει. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, το μέλι και τη βανίλια και τα χτυπάμε πολύ καλά έτσι ώστε να αποκτήσουμε μια κρέμα απαλή που θα κάνει κορυφές. Μαζεύουμε από τα τοιχώματα της λεκάνης τυχόν υπολείμματα να χτυπηθούν καλά κι αυτά.**
- Στρώνουμε ακριβώς τη μισή κρέμα πάνω από τη βάση και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με τα υπόλοιπα σαβαγιάρ , ραντιζοντας, κόβοντας και προσαρμόζοντάς τα μέσα στη φόρμα.**
- Απλώνουμε τη δεύτερη στρώση κρέμας και την στρώνουμε ομοιόμορφα με την ανάποδη πλευράς ενός κουταλιού.**
- Με τη βοήθεια σουρωτηριού πασπαλίζουμε σε όλη την επιφάνεια του γλυκού αρκετό κακάο.**
- Βάζουμε το τιραμισού στο ψυγείο κι έπειτα από 3 ώρες το ξεφορμάρουμε προσεχτικά.**
- Διατηρούμε στο ψυγείο με σκεπασμένη την πιατέλα έως ότου το σερβίρουμε σε κομμάτια! Εάν κρίνουμε απαραίτητο κατά το σερβίρισμα ανανεώνουμε με επιπλέον κακάο!**

•

Καλή σας επιτυχία!

Σας φιλώ :*

Μαριφάνη

https://lixoudiesmarifanis.blogspot.com/2019/10/blog-post_26.html?m=1&fb

Υπέροχο tiramisu σε μπολ με
έτοιμο μίγμα TIRAMISU
ΣΑΜΟΥΡΗ, από το
sokolatomania.gr!

ΥΛΙΚΑ

1 φάκελος έτοιμο μίγμα TIRAMISU ΣΑΜΟΥΡΗ



350 ml κρύο γάλα εβαπορέ

300 gr τυρί κρέμα, philadelphia

1 κ.σ. άχνη ζάχαρη (προαιρετικά)

200 gr σαβαγιάρ

40 ml κονιάκ

250 ml γάλα

1 κ.σ. στιγμιαίο καφέ (εγώ χρησιμοποίησα χωρίς καφεΐνη)

λίγο κακάο για επικάλυψη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε στο μπολ του mixer το εβαπορέ με το έτοιμο μίγμα TIRAMISU ΣΑΜΟΥΡΗ μέχρι να πήξει.

Προσθέτουμε το τυρί κρέμα και την άχνη ζάχαρη

(προαιρετικά) και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να γίνει το μίγμα αφράτο.

Βάζουμε το μπολ στο ψυγείο.

Σε ένα κατσαρολάκι ζεσταίνουμε ελαφρά το γάλα. Διαλύουμε μέσα τον καφέ και προσθέτουμε και το κονιάκ.

Βουτάμε ένα ένα τα σαβαγιάρ και τα τοποθετούμε σε ένα μέτριο μπολ ανά στρώσεις εναλλάξ με την κρέμα (σαβαγιάρ, κρέμα, σαβαγιάρ, κρέμα κλπ) μέχρι να τελειώσουν τα υλικά μας. Τελευταία στρώση καλύπτουμε με κρέμα.





Ραντίζουμε την επιφάνεια με κακάο.

Το βάζουμε στο ψυγείο και περιμένουμε 3 ώρες περίπου ώστε να να πήξει καλά το γλυκό μας.

Σερβίρουμε με κουτάλι σε μπολάκια.

Καλή επιτυχία και καλή απόλαυση! <3

Τιραμισού με μαύρη μπίρα, από τον Food blogger Αλέξη Επιθυμιάδη, και διατροφική ανάλυση από το

[mednutrition.gr!](http://mednutrition.gr)

Για 4 μερίδες



ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ τυρί μασκαρπόνε
- 2 κρόκους βιολογικών αυγών
- 100 γρ ζάχαρη
- 1 κουτάκι μαύρη μπύρα
- 50 ml φρέσκο γάλα
- 4 μπισκότα σαβαγιάρ
- 3 κ.γ. κακάο
- 1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μεγάλο σκεύος ρίχνουμε τους κρόκους των αυγών μαζί με τη ζάχαρη και ανακατεύουμε καλά έως ότου διαλυθεί η ζάχαρη.
2. Στη συνέχεια προσθέτουμε το μασκαρπόνε, τη βανίλια και το γάλα και χτυπάμε μέχρι να αποκτήσουμε μία ομοιόμορφη κρέμα. **Tip:** μπορούμε να κάνουμε την παραπάνω διαδικασία και με μίξερ
3. Σε ένα βαθύ σκεύος αδειάζουμε τη μπύρα και βουτάμε ένα σαβαγιάρ για λίγα δευτερόλεπτα γυρνώντας το από τις δύο πλευρές του.
4. Το αφαιρούμε, το κόβουμε στη μέση και το τοποθετούμε μέσα σε ένα ποτήρι για μαρτίνι.
5. Από πάνω προσθέτουμε κρέμα μέχρι να σκεπάσουμε τα μπισκότα. Επαναλαμβάνουμε με ένα δεύτερο σαβαγιάρ με μαύρη μπύρα κομμένο πάλι στη μέση και τελειώνουμε το τιραμισού στο ποτήρι γεμίζοντας το με επιπλέον κρέμα.
6. Το βάζουμε στο ψυγείο για να σφίξει η κρέμα για 2-3 ώρες

και πριν το σερβίρουμε πασπαλίζουμε με το κακάο.

Μια μερίδα περιέχει:

Θερμίδες kcal

568

28.4%

Λιπαρά

38g

53.6%

Κορεσμένα λιπαρά

18g

91.9%

Σάκχαρα

0g

0.0%

Νάτριο

0.165g

6.9%

Φυτικές Ίνες

1g

3.0%

[της Προσλαμβανόμενης Ποσότητας Αναφοράς ενός μέσου ενήλικα \(2.000 kcal\)](#)

ΣΧΟΛΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ



[ΛΑΜΠΡΟΥΓΛΟΥ ΜΕΜΑ](#)

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc., CISSN

Το τιραμισού είναι ένα από τα πιο αγαπημένα γλυκά πολλών από εμάς! Η συγκεκριμένη παραλλαγή του, με μαύρη μπίρα αντί για καφέ εσπρέσο του δίνει μια ξεχωριστή γεύση ενώ, χάρη στο τυρί μασκαρπόνε, το γλυκό αυτό αποτελεί πλούσια πηγή ασβεστίου.

Η θρεπτική αξία του τιραμισού

Από άποψη θρεπτικών συστατικών, μία μερίδα τιραμισού αποδίδει 568kcal αλλά και 18γρ κορεσμένων λιπαρών όπως και 48γρ υδατανθράκων, κυρίως απλών σακχάρων λόγω της ζάχαρης που περιέχει το γλυκό. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι μία μερίδα από αυτό το γλυκό θα κάλυπτε το 90% της ημερήσιας συνιστώμενης πρόσληψης κορεσμένων λιπαρών τα οποία συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο καρδιομεταβολικών ασθενειών, ενώ θα χρειαζόταν τουλάχιστον 2 ώρες γρήγορο περπάτημα ή 45-60 λεπτά τρέξιμο για να καταναλώσετε αυτές τις θερμίδες!

Πως να μειώσετε τη θερμιδική απόδοση του τιραμισού;

Προκειμένου να μειώσουμε λίγο τη θερμιδική απόδοση του γλυκού αλλά και την περιεκτικότητά του σε απλά σάκχαρα και κορεσμένα λιπαρά, θα μπορούσαμε να αντικαταστήσουμε το τυρί μασκαρπόνε με τυρί-κρέμα χαμηλών λιπαρών αλλά και τη ζάχαρη με γλυκαντικές ύλες χωρίς θερμίδες (πχ στέβια) ή, απλώς, με μικρότερη ποσότητα ζάχαρης. Αυτές οι αλλαγές θα μείωναν τη θερμιδική απόδοση μίας μερίδας γλυκού κατά 230kcal περίπου αλλά και τα κορεσμένα λιπαρά κατά 9γρ (τελική θερμιδική απόδοση ανά μερίδα γλυκού με τις αλλαγές: 328kcal).

Επιλογή μικρότερης μερίδας

Φυσικά, αν δεν θέλετε να παραλλάξετε τη συνταγή, υπάρχει πάντα η λύση του να φάτε μία μικρότερη μερίδα! Σε αυτό θα βοηθούσε πολύ αν χρησιμοποιούσατε μικρότερα σκεύη σερβιρίσματος (πχ μικρότερα μπολάκια), μιας και η ίδια ποσότητα γλυκού δείχνει μεγαλύτερη σε ένα πιο μικρό μπολ!

Θυμηθείτε ότι τα γλυκά δε χρειάζεται να λείπουν από την διατροφή μας, αρκεί να τα απολαμβάνουμε περιστασιακά και όχι σε καθημερινή βάση! Περιμένουμε τα δικά σας σχόλια για αυτό το

γλυκό!



■ ΑΛΕΞΗΣ ΕΠΙΘΥΜΙΑΔΗΣ Food blogger

Ο Αλέξης Επιθυμίαδης είναι το πρόσωπο πίσω από το food blog [Always Hungry](#). Η μεγάλη του αγάπη για το φαγητό και τις ξεχωριστές γεύσεις τον οδήγησαν στη δημιουργία ενός διαφορετικού blog μαγειρικής με ιδιαίτερο χαρακτήρα. Αν θέλετε να βρείτε συνταγές που θα σας κάνουν να ξεχωρίσετε ή παραδοσιακές συνταγές με δημιουργική εκτέλεση, αρκεί να επισκεφτείτε το [alwayshungry.gr](#).



■ [ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕΜΑ](#) Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc., CISSN

Η Μέμα Λαμπροπούλου είναι Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, απόφοιτος του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου και κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος από το Πανεπιστήμιο της Γλασκόβης. Εργάζεται στο Ευτροφία, το πρώτο διατροφικό εργαστήριο στην Πάτρα.

[Γνωρίστε την αρθογράφο](#)

<https://www.mednutrition.gr/portal/syntages/glyka/15850-tiramiso-me-mayri-bira>

Εύκολο και πεντανόστιμο τιραμισού χωρίς αυγά σε 10 λεπτά (Video), από το [sintayes.gr!](https://www.mednutrition.gr/portal/syntages/glyka/15850-tiramiso-me-mayri-bira)

Τιραμισού... ένα γλυκό διαδεδομένο σε όλη την Ιταλία, η προέλευση του οποίου βρίσκεται μεταξύ Φρίουλι και Βένετο, με βάση από μπισκότα σαβαγιάρ, βρεγμένα με καφέ που καλύπτονται με κρέμα από μασκαρπόνε πασπαλισμένο με κακάο. Εδώ σας δίνουμε μια πανεύκολη συνταγή του Δημ. Μιχαηλίδη (συνταγή και video από [εδώ](#)) για να απολαύσετε ένα πανεύκολο και πεντανόστιμο τιραμισού χωρίς αυγά, έτοιμο σε 10 λεπτά!

Χρόνος: 10 λ

⚡ Δυσκολία: Εύκολη για αρχάριους

Δείτε πιο κάτω το video με την εκτέλεση της συνταγής βήμα βήμα

Υλικά συνταγής

- 500 ml κρέμα γάλακτος πλήρης 35-36% λιπαρά, κρύα από το ψυγείο
- 80 γρ. ζάχαρη
- 2 βανιλίνες
- 500 γρ. μασκαρπόνε
- 350 ml γάλα πλήρες
- 3 κ.γ. στιγμιαίος καφές
- 2 πακέτα σαβαγιάρ
- κακάο σκόνη για πασπάλισμα

Εκτέλεση συνταγής

1. Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνετε τη κρύα κρέμα γάλακτος με τη ζάχαρη και τα χτυπάτε με το μίξερ χειρός μέχρι να έχετε μια πηχτή σαντιγί σαν “γιαούρτι”. Προσθέτετε τις 2 βανιλίνες και το τυρί μασκαρπόνε και συνεχίζετε το χτύπημα μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αφήνετε το μίξερ και τα ανακατεύετε με μια σπάτουλα να αφρατέψει η κρέμα.
2. Σε άλλο μπολ ρίχνετε όλο το γάλα, προσθέτετε το στιγμιαίο καφέ και ανακατεύετε καλά να διαλυθεί ο καφές. Βουτάτε τα σαβαγιάρ, 1 τη φορά, μέσα στο μείγμα γάλακτος, για λίγο απλώς να βραχούν καλά απ’ όλες τις πλευρές χωρίς να μουλιάσουν και τα τοποθετείτε σε πυρέξ 20×30 εκ. το ένα δίπλα στο άλλο (δείτε στο βίντεο πιο κάτω).
3. Στη συνέχεια αδειάζετε πάνω στα σαβαγιάρ λίγο λιγότερο από το μισό μείγμα μασκαρπόνε και το απλώνετε ομοιόμορφα, με μια σπάτουλα. Επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία, βρέχοντας τα σαβαγιάρ στο μείγμα γάλακτος και τα στρώνετε πάνω από το μείγμα μασκαρπόνε. Πάνω από τα σαβαγιάρ απλώνετε ομοιόμορφα με σπάτουλα λίγο λιγότερο από το άλλο μισό μείγμα μασκαρπόνε.
4. Βάζετε σε κορνέ ζαχαροπλαστικής το υπόλοιπο μείγμα μασκαρπόνε και δημιουργείτε σχέδια (βλέπε βίντεο) στην

επιφάνεια του γλυκού. Το πασπαλίζετε με σκόνη κακάο και το βάζετε στο ψυγείο μέχρι να το σερβίρετε.

Σημείωση: Μπορείτε να βάλετε σε 2 στρώσεις όλο το μείγμα μασκαρόνε ισομερώς, 1/2 μείγμα στη μια στρώση και 1/2 μείγμα στη δεύτερη στρώση χωρίς να χρειάζεται να κάνετε ροζέτες, αν δεν σας περισσέψει, με το κορνέ ζαχαροπλαστικής. Απλά απλώνετε τη δεύτερη στρώση, το πασπαλίζετε με το κακάο και το απολαμβάνετε.

Δείτε το βίντεο με την εκτέλεση της συνταγής βήμα βήμα

<https://youtu.be/6S0Ji1xc0VM>

https://www.sintayes.gr/syntages/eykolo-kai-pentanostimo-tiramiso-y-choris-ayga-se-10-lepta-video/?utm_source=Sintayes.gr&utm_campaign=ef0d61f477-Sintayes_gr_21_27_2015&utm_medium=email&utm_term=0_3cb3eb84a8-ef0d61f477-242767229

Πανεύκολο τιραμισού έτοιμο σε 15 λεπτά, από το sintayes.gr!

Πανεύκολο τιραμισού, έτοιμο σε 15 λεπτά. Μια γρήγορη και εύκολη στη παρασκευή της συνταγή (από [εδώ](#)) για το πιο εύκολο τιραμισού στο ποτήρι. Απολαύστε το κρύο από το ψυγείο σαν επιδόρπιο ή όλες τις ώρες στις ζεστές μέρες του καλοκαιριού.

Μερίδες: 2

- ⌚ **Χρόνος:** 15 λ + χρόνος ψύξης
- ⚡ **Δυσκολία:** Εύκολη για αρχάριους

Υλικά συνταγής

- **Για τη κρέμα τираμισού:**
 - 100 ml κρέμα γάλακτος κρύα, πλήρης 35-36% λιπαρά
 - 2 κ.σ. ζάχαρη άχνη
 - 100 γρ. τυρί μασκαρπόνε
- **Για το μείγμα Καφέ / Σαβαγιάρ:**
 - 2 κ.γ. στιγμιαίο καφέ
 - 1 κ.σ. κρυσταλλική ζάχαρη
 - 50 ml ζεστό νερό
 - 6 μπισκότα σαβαγιάρ
 - κακάο σε σκόνη για γαρνίρισμα

Εκτέλεση συνταγής

1. **Για το σιρόπι καφέ:** Βάζετε σε κούπα το ζεστό νερό, τη ζάχαρη και το στιγμιαίο καφέ και τα χτυπάτε καλά με το μηχανάκι του φραπέ. Βάζετε σε μπισκότα σαβαγιάρ σε ένα μικρό ταψάκι, το ένα δίπλα στο άλλο και τα περιχύνετε με το καφέ.
2. **Για τη κρέμα τираμισού:** Χτυπάτε σε μπολ, με το μίξερ σε δυνατή ταχύτητα, τη κρέμα γάλακτος μαζί με τη ζάχαρη άχνη σε πηχτή σαντιγί και την αφήνετε στην άκρη.
3. Σε άλλο μπολ βάζετε το τυρί μασκαρπόνε και το χτυπάτε με το μίξερ ή το ανακατεύετε ζωηρά για λιγότερο από 1 λ απλώς μέχρι να αφρατέψει. Προσθέτετε μέσα στο μασκαρπόνε τη σαντιγί και ανακατεύετε με σπάτουλα, απαλά με κυκλικές κινήσεις από κάτω μέχρι επάνω μέχρι να ενσωματωθεί πλήρως και έχετε μια αφράτη κρέμα.
4. Στρώνετε σε 2 ποτήρια, σε 3 στρώσεις περίπου, εναλλάξ τα

μπισκότα με το καφέ και τη κρέμα τираμισού. Βάλτε τα ποτήρια στο ψυγείο να κρυώσει καλά για 2 περίπου ώρες. Πασπαλίστε με σκόνη κακάο και σερβίρετε. Προαιρετικά γαρνίρετε με φλούδα λευκής σοκολάτας.

<https://www.sintayes.gr/syntages/panefkolo-tiramisou-etimo-se-15-lepta/>

[Το τέλειο τираμισού της Martha Stewart έτοιμο σε 15 λ για το ψυγείο, από το \[sintayes.gr!\]\(#\)](#)

Ένα υπέροχο, αφράτο και πεντανόστιμο τираμισού χωρίς αυγά έτοιμο σε 15 λ για να το απολαύσετε εσείς και οι καλεσμένοι σας. Μια πολύ εύκολη συνταγή της Martha Stewart (προσαρμοσμένο από [εδώ](#)) μια παραλλαγή του αγαπημένου μας κλασικού γλυκού το οποίο θα σας εντυπωσιάσει με την υπέροχη γεύση του.

Μερίδες: 6

⌚ Χρόνος: 15 λ + 4 ώρες αναμονή ψύξης

⚡ Δυσκολία: Εύκολη

Υλικά συνταγής

- 200 γρ. μαλακό τυρί μασκαρπόνε ή τυρί κρέμα, σε θερμοκρασία δωματίου
- 4 κ.σ. ζάχαρη άχνη
- 1 κοφτό κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 3-4 κ.σ. κρασί μαρσάλα ή μαυροδάφνη (προαιρετικά)
- 1 φλ. τσαγιού κρέμα γάλακτος πλήρης 35-36% λιπαρά, κρύα (σχεδόν παγωμένη)
- 1 κέικ, έτοιμο ψημένο, εμπορίου ή σπιτικό, σε μακρόστενη φόρμα, σοκολάτας ή ανάμεικτο σοκολάτας βανίλιας, κομμένο σε φέτες 1,3 εκ. περίπου
- 1/2 – 3/4 φλ. τσαγιού δυνατό καφέ εσπρέσο (ή πολύ δυνατό καφέ φίλτρου) σε θερμοκρασία δωματίου [*]
- 3-4 κ.σ. σκούρο ρούμι ή κονιάκ
- 3/4 φλ. τσαγιού τριμμένη στο τρίφτη ή ψιλοκομμένη σοκολάτα

• σκόνη κακάο για πασπάλισμα

Εκτέλεση συνταγής

1. Σε ένα μεγάλο μπολ, βάζετε το μασκαρπόνε (ή τυρί κρέμα), τη ζάχαρη άχνη, προαιρετικά το κρασί και το εκχύλισμα βανίλιας και τα χτυπάτε με το μίξερ μέχρι να ενσωματωθούν. Στη συνέχεια προσθέτετε τη κρύα κρέμα γάλακτος και συνεχίζετε το χτύπημα μέχρι να αφρατέψει και πήξει ελαφρώς το μείγμα.
2. Σε άλλο μικρό μπολ αναμιγνύετε το καφέ με το ρούμι ή κονιάκ και το αφήνετε στην άκρη. Παίρνετε ένα πυρίμαχο σκεύος με διάσταση βάσης 20×20 εκ. ή αντίστοιχο οβάλ και απλώνετε στη βάση του, σε μια στρώση, τις μισές φέτες κέικ, κόβοντάς τες στις άκρες αν χρειαστεί για να χωρέσουν ακριβώς στη βάση.
3. Με τη βοήθεια ενός πινέλου, βουρτσίζετε τις φέτες κέικ με το μισό μείγμα καφέ-ρούμι. Από πάνω απλώνετε ομοιόμορφα το μισό μείγμα τυριού και το πασπαλίζετε με τη μισή τριμμένη σοκολάτα. Από πάνω επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία, δηλ. 1 στρώση φέτες κέικ βουρτσιασμένες με το υπόλοιπο καφέ-ρούμι, 1 στρώση την υπόλοιπη κρέμα τυριού και τελειώνετε με την υπόλοιπη τριμμένη σοκολάτα. Στη τελευταία στρώση επιφάνειας μαζί με τη σοκολάτα πασπαλίζετε και με σκόνη κακάο.

Το καλύπτετε με πλαστική μεμβράνη και το

4.

βάζετε στο ψυγείο για τουλάχιστον 4 ώρες πριν το σερβίρετε.

[*] Σημείωση: Αυξήστε ελαφρώς (όχι πολύ και μουλιάσει τελείως) τη ποσότητα του καφέ ανάλογα πόσο υγρές προτιμάτε τις στρώσεις του κέικ.

<https://www.sintayes.gr/syntages/telio-tiramisou-tis-martha-stewart-etimo-se-15-l-gia-to-psigio/>

Τιραμισού με Baileys, από το ionsweets.gr!

- Προετοιμασία
- 10 Λεπτά
- Μαγείρ.
- 20 Λεπτά
- Ποσότητα
- 12 κομμάτια

Κρεμώδης απόλαυση!

Συστατικά

- 9 κουταλάκια του γλυκού στιγμιαίο καφέ εσπρέσο διαλυμένο σε 350 ml νερό
- 250 ml Baileys
- 400 γραμμάρια μπισκότα σαβαγιάρ
- 2 μεγάλα αβγά

- 75 γραμμάρια άχνη ζάχαρη
- 500 γραμμάρια τυρί μασκαρπόνε
- 2 και $\frac{1}{2}$ κουταλάκια του γλυκού σκόνη κακάο ION

Οδηγίες

- 1. Ανακατεύουμε τον καφέ (αφού πρώτα τον έχουμε αφήσει να κρυώσει) με 175 ml Baileys σε ένα μπωλ.
 - 2. Βουτάμε τα μπισκότα στο μείγμα μέχρι να μαλακώσουν αλλά όχι να μουλιάσουν.
 - 3. Βάζουμε μια στρώση με μπισκότα σε ένα τετράγωνο γυάλινο πιρέξ 22 εκατοστών.
 - 4. Ξεχωρίζουμε τους κρόκους από τα ασπράδια και κρατάμε το ένα από αυτά (τα ασπράδια).
 - 5. Χτυπάμε τους 2 κρόκους μαζί με τη ζάχαρη σε ένα μπωλ μέχρι να πήξουν και μετά ρίχνουμε τα υπόλοιπα 75 ml από το Baileys αλλά και το μασκαρπόνε και τα ανακατεύουμε μέχρι να γίνουν ένα μείγμα που να μοιάζει με μους.
 - 6. Χτυπάμε το ασπράδι μέχρι να πήξει. Το ρίχνουμε στο μείγμα με το μασκαρπόνε και έπειτα απλώνουμε το μισό μας μείγμα πάνω από τα μπισκότα.
 - 7. Βάζουμε μια δεύτερη στρώση με μπισκότα σαβαγιάρ και τα καλύπτουμε με το υπόλοιπο μας μείγμα.
 - 8. Καλύπτουμε το πιρέξ με μια πλαστική μεμβράνη και αφήνουμε το γλυκό να κρυώσει στο ψυγείο μέχρι την επόμενη μέρα.
 - 9. Όταν θα είμαστε έτοιμοι να το σερβίρουμε, γαρνίρουμε ομοιόμορφα με τη σκόνη κακάο.
- Μερίδες : 12
 - Έτοιμο σε : 40 Λεπτά

Σχετικά με το Σεφ



ION Sweets

[Περισσότερα για τον σεφ...](#)

<http://ionsweets.gr/recipe-items/%CF%84%CE%B9%CF%81%CE%B1%CE%B1%CE%B9%CF%83%CE%BF%CF%8D-%CE%BC%CE%B5-baileys/>