

Απίθανο Paleo τираμισού, ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ, ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ, από το dairy-free!

Τираμισού χωρίς γλουτένη με αλεύρι καρύδας, κρέμα καρύδας, λάδι καρύδας και καφέ.

Original συνταγή από: Sharon

Υλικά

Βάση

- 6 κουτ. σούπας αλεύρι καρύδας
- 3 κουτ. σούπας λάδι καρύδας, λιωμένο
- 2 κουτ. σούπας μέλι
- 2 κουτ. σούπας ζάχαρη καρύδας

Γέμιση

- 2 3/4 κούπες ωμά κάσιους
- 1/4 κούπας σιρόπι σφενδάμου
- 400 ml γάλα καρύδας (1 κονσέρβα)
- 1/4 κουτ. γλυκού εκχύλισμα αμυγδάλου
- 2 κουτ. γλυκού χυμό λεμονιού
- 1/3 κούπας λάδι καρύδας, λιωμένο
- 3 κουτ. σούπας ζάχαρη καρύδας

Σιρόπι καφέ

- 1/2 κούπα δυνατό καφέ ή espresso
- 2 κουτ. σούπας μαύρο ρούμι
- 1 κουτ. σούπας ποτό 40 βαθμών (γκράπα, ρακή)

Επικάλυψη

- 2 κουτ. σούπας κακάο
- 1/2 κουτ. γλυκού σκόνη εσπρέσο

Οδηγίες παρασκευής

1. Βάζουμε το γάλα καρύδας στο ψυγείο όλη την νύχτα.

Βάση

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς και απλώνουμε αντικολλητικό χαρτί σε ένα ταψί.
2. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά της ζύμης.
3. Βάζουμε το μίγμα σε ένα κορνέ και κάνουμε λωρίδες ζύμης μήκους 7,5 cm, πάχους 2,5 cm.
4. Ψήνουμε στον φούρνο για 8-10 λεπτά.
5. Αφήνουμε τη ζύμη να κρυώσει εντελώς, για τουλάχιστον 30 λεπτά.

Γέμιση

1. Μουλιάζουμε τα κάσιους για 4-6 ώρες στο νερό, τα σουρώνουμε και στεγνώνουμε με μια χαρτοπετσέτα.
2. Ανακατεύουμε τα κάσιους στο muliti για περίπου 1-2 λεπτά μέχρι να έχουμε ένα κρεμώδες μίγμα.
3. Ξεχωρίζουμε 1/2 κούπα από το στέρεο μέρος του γάλακτος καρύδας.
4. Προσθέτουμε την κρέμα καρύδας, το σιρόπι σφενδάμου, το εκχύλισμα αμυγδάλου και τον χυμό λεμονιού στο μίγμα και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ομοιόμορφο.
5. Προσθέτουμε το λάδι καρύδας και τη ζάχαρη καρύδας και ανακατεύουμε.

Σιρόπι

1. Σε ένα μπολ αναμιγνύουμε όλα τα υλικά για το σιρόπι

- καφέ.
2. Παίρνουμε ένα μπισκότο ζύμης και το μουλιάζουμε μέσα στο σιρόπι για περίπου 5 δευτερόλεπτα, ή μέχρι να μαλακώσει κατά 50%.
 3. Βάζουμε μια σειρά από μουλιασμένα μπισκότα ζύμης στο κάτω μέρος μιας στρογγυλής φόρμας διαμέτρου 15 cm.
 4. Απλώνουμε τη μισή ποσότητα της γέμισης πάνω από τα μπισκότα ζύμης.
 5. Επαναλαμβάνουμε τα προηγούμενα δύο βήματα για να ολοκληρώσουμε το τираμισού.
 6. Βάζουμε το τираμισού στο ψυγείο για τουλάχιστον 6 ώρες, κατά προτίμηση όλη τη νύχτα.
 7. Ανακατεύουμε το κακάο με τον καφέ και πασπαλίζουμε το γλυκό.
 8. Διατηρείται στο ψυγείο και μπορεί να μείνει 1 ώρα σε θερμοκρασία δωματίου πριν το σερβίρισμα.

<http://www.dairy-free.eu/paleo-tiramisu/>