



30 min



20 min



6 x

TIRAMISÙ

al cocco e anacardi

Il popolare tiramisù in versione vegana. I savoiardi vengono semplicemente sostituiti con un pan di Spagna fatto in casa e la crema al mascarpone viene sostituita con una crema di cocco e anacardi. Ma non servono ingredienti fantasiosi per realizzarlo, ma **semplici prodotti** che potreste avere già a casa.

In termini di gusto, la variante del **tiramisù vegano** può sicuramente stare al passo con l'originale ed è anche facile da preparare.

!le vegan* non mangiano solo insalata!

La domanda "Cos'altro puoi mangiare?!" viene spesso posta alle persone con uno stile di vita vegano. Veganismo significa chiaramente rinunciare a determinati cibi, ma questo non significa rinunciare a tutti i piatti preferiti. Occorrono quindi curiosità, apertura e creatività.

Lo sapevate...

Solo il 24 % dei CEO delegati nelle aziende convenzionali sono donne? Nel caso delle organizzazioni di commercio equo e solidale, invece, la percentuale è già del 52 %. Non ci sorprende, perché l'uguaglianza di genere e la non discriminazione sono principi fondamentali del commercio equo e solidale. Il commercio equo e solidale rafforza la fiducia in se stesse delle donne dando loro **accesso al mercato del lavoro** e quindi dando loro **indipendenza finanziaria**. Le donne beneficiano anche di **corsi di alfabetizzazione, istruzione e formazione** per posizioni dirigenziali.



Ingredienti

Pasta biscotto:

250 g	farina
125 g	zucchero di canna*
50 ml	olio di cocco* , sciolto
250 ml	acqua minerale
3 CC	lievito in polvere
1 PZ	sale*

Crema di cocco e anacardi:

800 ml	latte di cocco* lasciato in frigorifero per una notte
225 g	anacardi* immergere per una notte o cuocere per 20 - 30 minuti fino a quando non saranno morbidi
120 ml	bevanda vegetale
80 g	sciroppo di agave* , o miele* per una versione vegetariana
1	bustina zucchero vanigliato
400 ml	caffè* freddo leggermente zuccherato
	cacao amaro in polvere*

*disponibile nelle Botteghe del Mondo altoatesine

1. Preriscaldare il forno a 180°C in modalità statica e ungere una pirofila (circa 25x18 cm).
2. Mescolare bene gli ingredienti secchi. Quindi aggiungere gli ingredienti liquidi e mescolare bene.
3. Infornare il pan di Spagna per circa 20 minuti e lasciare raffreddare bene prima di toglierlo dalla pirofila e tagliarlo.
4. Nel frattempo, separare la parte solida (crema) dalla parte liquida del latte di cocco. Montare la crema di cocco insieme allo zucchero vanigliato. Tritare gli anacardi ammolati con la bevanda vegetale e lo sciroppo di agave in un robot da cucina fino ad ottenere una crema fine. Quindi mescolare nella crema di cocco montata.
5. Assemblare come un tiramisù e spolverare con cacao in polvere.