

Cashew-Kokos TIRAMISU

Das beliebte Tiramisu vegan zubereitet: Die Löffelbiskuits werden durch einen selbstgebackenen Biskuit und die Eier-Mascarpone-Creme durch eine mild-nussige Cashew-Kokos-Creme ersetzt. Dafür werden keine ausgefallene Zutaten benötigt, sondern **einfache Produkte**, die vielfach bereits im Haushalt vorhanden sind. Im Geschmack kann die **vegane Tiramisu-Variante** mit dem Original mithalten und zudem ist sie einfach zum Nachmachen.

Veganer*innen ernähren sich nicht nur von Salat!

Die Frage „Was kannst du denn noch essen?“ wird Menschen mit veganer Lebensweise häufig gestellt. Veganismus bedeutet Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, aber das bedeutet nicht, dass auf alle Lieblingsgerichte verzichtet werden muss. **Neugier, Offenheit und Kreativität** sind gefragt.

Wusstet ihr, dass...

lediglich 24 % der CEOs in konventionellen Unternehmen Frauen sind? Bei Fair-Trade-Organisationen hingegen liegt der Prozentsatz dafür bereits bei 52 %. Das ist nicht zu verwundern, sind Geschlechtergleichheit und Nicht-Diskriminierung schließlich Kernprinzipien des Fairen Handels. Der Faire Handel stärkt das Selbstbewusstsein von Frauen, indem er ihnen **Zugang zum Arbeitsmarkt** verschafft und ihnen dadurch **finanzielle Unabhängigkeit** ermöglicht. Außerdem profitieren Frauen von **Alphabetisierungskursen, Aus- und Weiterbildungen** und **Trainings** für Führungspositionen.



Zutaten

Biskuitteig:

250 g	Mehl
125 g	Rohrzucker*
50 ml	Kokosöl* , zerlassen
250 ml	Mineralwasser
3 TL	Backpulver
	eine Prise Salz*

Cashew-Kokos-Mascarpone:

800 ml	Kokosmilch* , über Nacht in den Kühlschrank stellen
225 g	Cashewkerne* , über Nacht einweichen oder für 20 bis 30 Min. weichkochen
120 ml	Pflanzendrink
80 g	Agavendicksaft* , oder Honig* für eine vegetarische Variante
1 Pck.	Vanillezucker
400 ml	kalter, leicht gesüßter Kaffee* ungesüßtes Kakaopulver*

*erhältlich in den Südtiroler Weltläden

1. Das Backrohr auf 180°C auf Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform (ca. 25x18 cm) einfetten.
2. Die trockenen Zutaten gut vermischen. Anschließend die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren. Für etwa 20 Minuten goldig backen. Biskuit gut abkühlen lassen, aus der Form nehmen und quer in zwei Hälften teilen.
3. Währenddessen die feste Kokossahne vom flüssigen Teil der Kokosmilch trennen. Die feste Kokossahne gemeinsam mit dem Vanillezucker cremig schlagen. Die eingeweichten Cashewkerne mit Pflanzendrink und Agavendicksaft in einer Küchenmaschine gut mixen, bis eine feine Creme entsteht. Diese unter die geschlagene Kokossahne rühren.
4. Nun wie üblichen Tiramisu schichten: Anstelle des Löffelbiskuits, wird der selbstgebackene Biskuit verwendet.