



Fit for Life



by Coloplast

Tiramisu

Ingrediënten (4-6 personen):

Vegan cake:

- 200 g speltmeel
- 20 g kokosbloesemsuiker
- 100 g kokosolie
- 3 tl bakpoeder
- 1 banaan
- 100 ml plantaardige melk (bijvoorbeeld ongezoete amandelmelk)

Vulling:

- 400 g sojayoghurt (alternatief is kokosroom)
- 130 g cashewnoten
- 2 el speltbloem
- 30 g ahornsiroop
- 1 el amaretto
- 60 g kokosolie
- ¼ tl vanille extract
- 200 ml sterke, zwarte koffie (bij voorkeur espresso)
- 2 el amaretto
- cacao-poeder, kaneel of geschaafde chocolade ter garnering

Bereiding:

Cake

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Smelt de kokosolie in een pannetje.
- Prak de banaan.
- Doe alle ingrediënten voor de cake in een beslagkom en meng voorzichtig tot een plakkerig en dik mengsel.
- Schep het mengsel in een met bakpapier beklede cakevorm.
- Zet de cake in de oven en bak hem 55 - 65 minuten, afhankelijk van de oven, totdat deze goudbruin is (dit kan je testen met een satéprikker of deze er schoon uitkomt).

Coloplast en u. **Sterker samen.**



Vulling

- Doe de sojayoghurt en cashewnoten in de blender er meng tot een gladde massa.
- Voeg vervolgens bloem, ahornsiroop, kokosolie, vanille extract en 1 eetlepel amaretto toe en mix enkele minuten tot er een gladde massa ontstaat. Zet 20 minuten in de koelkast.
- Haal de cake uit de vorm en laat deze afkoelen. Snijd horizontaal in twee dunne plakken.
- Meng de koffie met 2 eetlepels amaretto.
- Leg de plakken cake in een schaal en overgiet met het koffiemengsel. Laat dit even intrekken.
- Bedek de eerste laag cake met een laag sojayoghurtcrème. Herhaal dit bij de andere plak cake.
- Plaats de tiramisu in de koelkast, bij voorkeur een nacht.
- Maak de tiramisu mooi af met gezeefde cacaopoeder, geschaafde chocolade of kaneel.