

RICETTE - Tiramisulasalute



Per concederci un autentico piacere della tavola senza violare le regole del digiuno ortodosso (e senza attentare alla nostra salute) ecco una variante del più iconico dolce italiano basato su una rivisitazione vegana della dottoressa Michela de Petris.

Ingredienti

- Biscotti secchi senza latte e uova
- Caffè d'orzo solubile
- Latte di riso
- Tofu vellutato
- Crema di mandorle (si può fare in casa frullando mandorle bianche)
- Cacao in polvere

Preparazione

Amalgamate il tofu vellutato con la crema di mandorle e un poco di latte di riso, fino a ottenere una consistenza cremosa.

Preparate un caffè d'orzo mescolando la polvere solubile con latte di riso tiepido.

Ammorbidite i biscotti nel caffè d'orzo e disponeteli in una teglia (o in ciotole monoporzione) alternandoli a strati di crema. Guarnite con il cacao in polvere.

Lasciate riposare in frigo almeno per qualche ora prima di servire: il gusto può farsi più interessante anche dopo un giorno o due (se riuscite a resistere al desiderio di mangiarlo subito...)

Ecco un dolce che, invece che tirare su il colesterolo, può aiutarci a tirare su le difese immunitarie!