

NAJLEPSZE FIT TIRAMISU

(BEZ GLUTENU, BEZ SUROWYCH JAJEK)

4 porcje

Składniki:

biszkopt

- 2 średnie jajka, osobno białka i żółtka
- 50g mąki kukurydzianej (można dać inną)
- 3 płaskie łyżki zmielonego na puder ksylitolu

masa z mascarpone

- 250g mascarpone
- 90g kaszy jaglanej
- 400ml płynu (u mnie mleko kokosowe z wodą w stos. 1:1)
- 4 płaskie łyżki ksylitolu
- aromat waniliowy i/lub ziarenka z laski wanilii

dodatkowo

- filiżanka mocnej kawy, ostudzonej
- łyżka amaretto (opcjonalnie)
- naturalne kakao

Przygotowanie:

Białka ubijamy na sztywną pianę. Żółtka miksujemy z ksylitolem, a następnie delikatnie mieszamy z pianą z białek i mąką. Masę przekładamy na dużą blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, rozsmarowując ją niezbyt grubo. Blaszkę wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 170°C (termoobieg). Pieczemy 20min. Po upieczeniu odstawiamy do całkowitego ostygnięcia.

Kaszę jaglaną gotujemy z płynem aż wchłonie większość płynu (ok. 15-20min), ale nie będzie jeszcze bardzo gęsta (w razie potrzeby można dolać wody). Pod koniec gotowania dodajemy ksylitol i aromat/wanilię, odstawiamy. Gdy kasza ostygnie miksujemy ją z mascarpone na gładki krem.

Biszkopt łamiemy na mniejsze kawałki i każdy z nich moczymy delikatnie w kawie (lub kawie z amaretto), a następnie układamy na dnie miseczki/filiżanki. Na wierzch dodajemy trochę masy mascarpone i całość posypujemy kakao (używam do tego małego sitka, dzięki czemu nie ma żadnych grudek), a następnie całość powtarzamy – ponownie kładziemy warstwę biszkoptu nasączonego kawą, masę z mascarpone i wierzch posypujemy kakao.

Gotowy deser wkładamy do lodówki na 2-3 godziny.