

TIRAMISU VERSION NOËL

Ingrédients

Gâteau

- 1 tasse de farine d'avoine sans gluten
- ½ tasse de farine d'amande
- ½ tasse de sucre de coco
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ¼ c. à thé de bicarbonate de soude
- 100ml compote de pommes non sucrée
- ½ tasse de lait d'avoine non sucré idéalement fait maison
- ½ c. à table de jus de citron

"Crème Mascarpone"

- 1 ¼ tasse de cajou crue trempés 4 heures et égouttés
- ½ tasse de crème de coco biologique
- ¼ tasse de sirop d'érable
- 1 c. à table de jus de citron frais pressé

Préparation

- 1 Mélanger tous les ingrédients du gâteau dans un bol moyen. Réserver.
- 2 Dans un grand bol mélanger la compote de pommes non sucrée, le lait d'avoine non sucré idéalement fait maison. Ajouter le mélange de farine et le jus de citron frais pressé. Brasser pour obtenir une consistance crémeuse.
- 3 Étendre dans un moule allant au four d'environ 6 pouces par 9 pouces, recouvert de papier parchemin. Cuire à 350F 25 minutes.
- 4 Laisser tiédir 10 minutes dans le moule, sortir et laisser refroidir au moins 1 heure. Peut être fait la veille.
- 5 Mettre tous les ingrédients pour le mascarpone dans un mélangeur jusqu'à ce que ce soit lisse et crémeux. Réserver.
- 6 Diluer ¼ c. à thé de poudre de Chaga dans ¼ tasse d'eau chaude. Pour le dessus, mélanger 1 c. à table de poudre de caroube avec ¼ c. à thé de poudre de chaga.

MONTAGE

Ça va vous prendre un plat carré d'environ 5 pouces par 5 pouces et au moins 3 pouces de hauteur idéalement avec un couvercle.

Couper le gâteau en deux parties égales. Sur le sens de la longueur couper des lanières pour en obtenir six lanières à peu près égales dans chaque moitié.

Étendre une à côté de l'autre 6 lanières, badigeonner avec la moitié du chaga pour recouvrir les six. Ensuite étendre la moitié de la crème également sur les 6 lanières.

Mettre les autres 6 lanières par dessus la crème, badigeonner le reste du chaga et étendre également le reste de la crème sur les lanières. Parsemer le mélange de caroube et chaga sur le dessus.

Mettre au frigo au moins 4 heures avant de servir.



”

Le chaga a un goût de café sans la caféine ni le gras. Le chaga est un genre de champignon thérapeutique excellent pour renforcer notre immunité. C'est aussi un aliment pour le sang. Il nourrit les globules rouges, les plaquettes et la moelle osseuse.