<https://nutritionstudies.org/es/recipes/postres/tiramisu-vegano/>

**Tiramisu vegano**

Tiramisú es un postre tradicionalmente reservado para restaurantes italianos de lujo. El bizcocho esponjoso liviano se empapa en café, se cubre con una crema espesa, y se espolvorea con una generosa capa de cacao. ¡La vida basada en plantas y alimentos sin procesar no se puede mejorar!

#### Ingredientes

**Crema**

* **1 cucharadita** de vainilla
* **½ taza** de agua
* **1 ½ tazas**de marañones remojados en agua al menos 2 horas
* **½ taza**de dátiles sin semilla, remojados con los anacardos

**Bizcocho**

* **1 taza**de avena en hojuelas
* **¾ taza** de harina de almendras
* **1 cucharadita** de levadura en polvo
* **½ cucharadita**de bicarbonato de sodio
* **½ taza** de dátiles sin semilla
* **1 ½ tazas** de leche basada en plantas sin endulzar
* **1 cucharadita** de vainilla
* **⅓ taza**de espresso o café fuerte
* **1 cucharada**de cacao en polvo

#### Preparación

* 1. Precalienta el horno a 350 grados F (180 grados C).
* 2. Escurre los marañones y los dátiles. Combínalos con los ingredientes restantes de la crema en una licuadora hasta que la mezcla quede suave. Pon a un lado.
* 3. Procesa ligeramente la avena hasta obtener una harina gruesa.
* 4. Agrega la harina de avena, la harina de almendras, el bicarbonato de sodio, y el polvo de hornear a un envase y revuelve bien.
* 5. Agrega los dátiles sin semilla, la leche basada en plantas, y la vainilla a la licuadora y mezcla hasta que quede suave.
* 6. Vierte la mezcla de dátiles a la mezcla de harina y combina bien hasta formar una masa.
* 7. Vierte la masa en dos moldes de silicón para pan o moldes para pan forrados con papel para hornear, dividiendo la mezcla en partes iguales en los dos moldes.
* 8. Hornea durante 25 minutos, retíralo del horno, y deja que los bizcochos se enfríen completamente.
* 9. Coloca un bizcocho en un soporte para bizcocho o en un plato. Hazle agujeros en toda la superficie con un palillo o un tenedor.
* 10. Vierte la mitad del espresso sobre el bizcocho y déjalo en remojo.
* 11. Usando la mitad de la mezcla de crema , cubra la parte superior del bizcocho empapado.
* 12. Apila el segundo bizcocho encima y repite los pasos anteriores con el café y la crema.
* 13. Espolvorea la última capa con el cacao en polvo usando un colador de alambre.
* 14. Se mantiene en la nevera durante 4-5 días.

#### Consejos Para Cocinar

* 1. Puedes usar café descafeinado o un sustituto del café como la raíz de achicoria o el café de hierbas con nuez de maya.