

**Tiramisu vegan ai mirtilli e  
succo di mela con una base  
senza farine e senza glutine  
sormontato da "particolari"  
bavaresi alle pesche**



Tiramisu vegan ai mirtilli e succo di mela con una base senza farine e senza glutine sormontato da "particolari" bavaresi alle pesche.

*Viaggi&AssaggiFelici*

TIRAMISÙ VEGAN AI MIRTILLI E SUCCO DI MELA 🍏 CON  
UNA BASE SENZA FARINE E SENZA GLUTINE  
SORMONTATO DA "PARTICOLARI" BAVARESI ALLE PESCHE



TIRAMISÙ VEGAN AI MIRTILLI E SUCCO DI MELA 🍏 CON  
UNA BASE SENZA FARINE E SENZA GLUTINE  
SORMONTATO DA "PARTICOLARI" BAVARESI ALLE PESCHE



*Oggi vi suggerisco una ricetta molto semplice ma davvero speciale per le sue caratteristiche. È un **tiramisù vegan ai mirtilli** e yogurt vegetale, senza zucchero e senza biscotti , ma con una base senza farine e senza glutine.*

*Io vi suggerisco di prepararlo in anticipo e farlo riposare in frigo per almeno 4-6 ore. Ma può essere preparato anche*

*sul momento per un dolce al volo. Il risultato cambia un po', ma è sempre buonissimo.*

*Infine l'ho completato con " SPECIALI " BAVARESI ALLE PESCHE , GRAZIE AGLI STAMPINI IN SILICONE CHE MI HA REGALATO LA MIA AMICA GIORGIA !!!*

## **Ingredienti tiramisù**

### **PER LA CREMA**

- 250 g mirtilli bio
- 2 bicchieri di succo di mela bio
- circa 2 grammi di agar agar
- 600 g circa yogurt vegetale DI SOIA tipo greco (IO HO SEMPLICEMENTE FATTO COLARE LO YOGURT DI SOIA IN UN COLINO PER UNA NOTTE )
- una manciata di pepite di cioccolato fondente
- qualche fogliolina di menta fresca

### **PER LA BASE**

- 1 banana matura
- 40 grammi di fiocchi di avena
- frutta secca tritata (noci, mandorle, nocciole, anacardi)
- uvetta
- cannella
- zenzero
- semi oleosi
- 200 ml circa di latte veg

## **Ingredienti Bavaresi alle pesche**

- 135/150 gr. di yogurt di soia
- 1 cucchiaino scarso di agar agar (addensante naturale) circa 2 gr

- 100 gr. di eritritolo che io rendo impalpabile frullandolo
- 1 o 2 pesche
- 150/200 ml di latte veg, io usato soia gusto armonioso

## Procedimento


- **Base:** in una ciotola schiaccia la banana con la forchetta mescola con i fiocchi di avena e tutto il resto degli ingredienti, distribuisci su uno strato sottile su una teglia rivestita da carta forno e inforna a 180° per 10 minuti. ( io invece ho cotto in friggitrice ad aria 180° per 15 minuti ) Sforna e aspetta si raffreddi, poi taglialo a fettine quanto più fine possibili .
- **Crema:** In una ciotola mescolare lo yogurt , insieme a mezzo bicchiere di succo di mela e le pepite di cioccolato. Mettere da parte. Lavare i mirtilli. Fai cuocere i mirtilli nel succo di mele in un pentolino per qualche minuto insieme all'agar agar Lasciare intiepidire e ridurre in crema con il frullatore a immersione o il mixer da cucina. A questo punto prendere una pirofila e distribuire un po' di crema di mirtilli sul fondo, quindi stendere un sottile strato di crema di yogurt greco. Aggiungere uno strato di base , dopo averla imbevuta nel restante bicchiere di succo di mele. Ricoprire con altra crema di mirtilli e uno strato di crema di yogurt greco. Ripetere i passaggi per ottenere due strati completi. Livellare bene con una spatola o il dorso di un cucchiaio e distribuire i mirtilli sulla superficie, insieme alle foglioline di menta fresca lavate tagliate a pezzi molto piccoli e a qualche pepita di cioccolato. Fare riposare in frigo per 4-6 ore.
- **Bavarese :** frullare le pesche con il latte veg e metterle in un pentolino; cuocerle a fuoco medio e aggiungere l'agar agar, mescolare bene e portare a ebollizione; in una ciotola versare lo yogurt , il dolcificante e poi le

pesche, amalgamare il tutto;versare il composto negli stampini, meglio se in silicone;far riposare e rassodare in frigo per almeno 3 ore;sformare ed usare per decorare il nostro tiramisù.

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!*

*Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciarmi un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*

**E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!**

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :  alle newsletter di questo blog*

<https://page.co/PD3nai>

*mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***  
[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)



*seguirmi su Pinterest*

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>



**HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?**

*Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.instagram.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://www.instagram.com/hashtag/viaggiassaggifelici)*

*Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!*