Rezept

Blitz-Tiramisu mit Erdbeeren

Ein Rezept von Blitz-Tiramisu mit Erdbeeren, am 21.05.2025

Zutaten

- **½** Bio-Orange
- **150 g** Magerquark
- **1** Eiweiß
- **300 g** Erdbeeren
- **3 EL** kalter Espresso
- **20 g** Zartbitter-Schokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
- **125 g** Mascarpone
- **50 g** Vollrohrzucker
- Salz
- **8** Dinkel-Vollkorn-Zwiebacke
- **2 EL** Orangenlikör (ersatzweise Orangensaft)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 21 g F, 10 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Die Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Den Mascarpone mit Quark, Orangenschale und Zucker mit den Quirlen des Handrührgeräts glatt rühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unter die Mascarponecreme heben. Die Erdbeeren kurz abbrausen und die grünen Kelchblätter entfernen. Beeren in Scheiben schneiden.

2. Je 2 Zwiebacke nebeneinander auf vier Teller legen. Espresso mit Orangenlikör mischen, auf die Zwiebacke träufeln. Mascarponecreme darauf verteilen, Erdbeeren überlappend obendrauf legen.

3. Die Schokolade auf der Rohkostreibe oder mit dem Sparschäler in Streifen schneiden oder hobeln. Das Tiramisu mit den Schokoraspeln bestreuen und gleich servieren.