

Rezept

Zuckerfreies Erdbeer-Tiramisu mit Biskuit

Ein Rezept von Zuckerfreies Erdbeer-Tiramisu mit Biskuit, am 26.04.2024

Zutaten

Biskuit

- 3 Eier (M)
- 100 g Dinkelmehl (Type 630)
- 70 g Kokosblütenzucker

Füllung

- 300 g Erdbeeren
- 250 g Mascarpone
- 1 EL Zitronensaft
- 6 EL Orangensaft
- 3 EL Reissirup (erstweise Dattelsirup)
- 250 g Magerquark
- ¼ TL gemahlene Vanille

Rezeptinfos

Portionsgröße 8 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 18 g F, 10 g EW, 29 g KH

Zubereitung

Biskuit backen

- Den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Die Eier in eine Rührschüssel aufschlagen. Den Kokosblütenzucker hinzufügen und beides mit den Rührbesen des Handrührgeräts in ca. 5 Min. hellcremig aufschlagen.
- Das Mehl über die Eiermasse sieben und behutsam mit einem Teigschaber unterheben.
- Den Teig auf das Backblech gießen, gleichmäßig bis zum Rand verstreichen und im heißen Ofen (Mitte) in ca. 12 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, mittels Backpapier vom Blech ziehen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Erdbeer-Füllung zubereiten

- Erdbeeren waschen und von den Stielansätzen befreien. 200 g Erdbeeren vierteln, die übrigen mit 100 g und 1 EL Reissirup fein pürieren und das Püree kühl stellen.

6. Mascarpone, Quark, restlichen 2 EL Reissirup, Zitronensaft und Vanille in einer Schüssel verrühren, die Erdbeerviertel unterheben.
-

Tiramisu anrichten

7. Den Biskuit halbieren. Eine Hälfte in die Form legen, mit 3 EL Orangensaft beträufeln und mit jeweils der Hälfte Mascarponecreme und Erdbeerpüree bestreichen.
-

8. Die zweite Hälfte Biskuit auflegen und gut andrücken. Mit dem restlichen Orangensaft tränken, dann die übrige Mascarponecreme darauf verstreichen und mit dem Erdbeerpüree abschließen.
-

9. Das Tiramisu abdecken und vor dem Servieren mindestens 4 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.