Rezept

Zuckerfreies Tiramisu mit Zwieback und Erdbeeren

Ein Rezept von Zuckerfreies Tiramisu mit Zwieback und Erdbeeren, am 24.05.2025

Zutaten

- **250 g** Quark (20 % Fett i.Tr.)
- **½ TL** gemahlene Bourbon-Vanille
- **125 g** Zwieback (ungesüßt)
- **150 g** Joghurt (3,5 % Fett)
- **300 g** Erdbeeren
- **1 EL** Kakaopulver (ungesüßt, schwach entölt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal, 3 g F, 7 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag Quark, Joghurt und Vanille in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen glatt verrühren. Die Erdbeeren waschen und vorsichtig trocken tupfen, dabei die Stielansätze entfernen. Dann in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab glatt pürieren.

2. Den Boden einer Auflaufform (ca. 20 × 25 cm) mit der Hälfte des Zwiebacks dicht nebeneinander auslegen. Dann die Hälfte des Erdbeerpürees darauf verteilen und glatt verstreichen. Darüber die Hälfte der Quark-Joghurt-Masse geben und ebenfalls glatt verstreichen.

3. Die restlichen Zutaten in gleicher Reihenfolge nochmals in die Form schichten. Das Tiramisu abgedeckt ca. 12 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.

4. Am nächsten Tag zum Servieren das Dessert gleichmäßig fein mit Kakao bestäuben und in Stücke teilen. Da dieses Tiramisu kein rohes Ei enthält, hält es sich im Kühlschrank 2-3 Tage.