

Urgesund - 9 Schlüssel für deine Gesundheit

Rezepte

Tiramisu-Spezial

Zutaten (2 Portionen)

1 Ei

15 dag Mascarpone (80 % Fett)

5 dag Sukrin oder 2 Tropfen Stevia



Zubereitung

Bereite einen starken Kaffee zu und gib diesen zusammen mit einem kleinen Schuss Rum in eine Schüssel. Die Eier und den "Zucker" schaumig rühren und die Mascarpone unterheben. Anstatt der üblichen Biskotten verwende ich zwei Stück von "meinen" Muffins (siehe Urgesund - Muffin-Basisteig). Ich schneide sie in Scheiben, tauche sie in den Kaffee und lege sie in eine kleine Form. Dann gebe ich eine Schicht Creme darauf. Das mache ich so lange bis alles aufgebraucht ist.

Jetzt musst du dein Tiramisu nur noch für 3 - 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Mein Tipp

Ich beschrifte mein Tiramisu, damit jeder weiß, dass es nur von mir gegessen werden darf.

Verwendest du Stevia anstatt Sukrin, fällt die Masse etwas geringer aus. Du kannst das mit einem zusätzlichen Ei und mehr Mascarpone ausgleichen.

Falls dir die Mascarpone zu fett ist, kannst du diese durch die "Creme-Allerlei" ersetzen.

Nährwertangabe

Gesamt 703 kcal	65,1 g Fett	22,2 g Eiweiß	5 g KH
-----------------	-------------	---------------	--------