

Tiramisu

(10 Portionen)

Zutaten

Biskuitmasse

150	g	Maismehl (glutenfrei)
3		Eier (Klasse M)
1	Pr.	Jodsalz
3	EL	heißes Wasser
120	g	Zucker
1	Päck.	Vanillezucker
½	TL	Backpulver (glutenfrei) abgeriebene Zitronenschale



Mascarponecreme

250	g	Mascarpone
250	g	Speisequark, Magerstufe
250	ml	Schlagsahne
4	EL	Honig Bittermandelaroma
100	ml	Kaffee Kakaopulver

Zubereitung

- Für den Biskuit die Eier trennen und die Eigelbe mit dem heißen Wasser gut schaumig rühren. Dann den Zucker mit dem Vanillezucker zugeben und alles zu einer dicken Creme aufschlagen.
- Eiweiß separat mit der Prise Salz steif schlagen, dann über die Creme geben. Mehl und Backpulver mischen und über die Masse sieben, dann vorsichtig mit dem Schneebesen unterheben.
- Auf ein mit Backtrennpapier belegtes (kleineres) Blech streichen und bei 250°C (Ober- Unterhitze) ca. 5-8 Minuten backen. Auf einen Rost ziehen und erkalten lassen.
- Den Kaffee mit 1 EL Honig und Bittermandelaroma vermengen und erkalten lassen.
- In der Zwischenzeit den Mascarpone mit Speisequark und Schlagsahne cremig rühren, 3 EL Honig hinzufügen und nochmals gut verrühren.
- Biskuit halbieren. In einer geeigneten Form auslegen, mit dem Kaffee tränken und mit der Hälfte der Creme bestreichen. Darauf wieder eine Biskuitscheibe legen, mit Kaffee tränken und zum Abschluss die restliche Creme darauf verteilen.
- Nach Belieben mit Kakao bestäuben.

Nährstoffangaben

	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
Gesamt:	3469	14533	101,5 g	219,6 g	262 g	14,6 g
Pro Portion:	346	1453	10,2 g	21,9 g	26,2 g	1,5 g