

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Erdbeer-Tiramisu vom Feinsten für die ganze Familie, weil ohne Kaffee 😊

Biskuit-Boden:

- 150 g Dinkel-Vollkornmehl
- 120 g Blütenhonig
- 4 Eier, getrennt
- 4 EL Wasser
- ½ TL Weinstein-Backpulver
- Etwas Vanillepulver oder Vanillearoma
- 1 Prise Salz

Backofen auf 180 Grad vorheizen, ein Backblech mit Butter einfetten. Mehl mit Backpulver vermischen.

4 Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.

4 Eigelb, Honig, Wasser und Vanille 5 Minuten schaumig schlagen.

Dann abwechselnd etwas Mehl und Eiweiß vorsichtig unterheben.

Die Masse auf das gefettete Backblech streichen und in die Mitte des Backofens schieben. 10 Minuten backen bei 180 Grad Heißluft.

Füllung:

- 400 g Erdbeeren klein geschnitten
- 400-500 g Mascarpone
- 30-50 g Akazienhonig
- 4 EL heller Fruchtsaft (z.B. Apfelsaft oder heller Traubensaft)
- 400 g geschlagene Sahne

Mascarpone mit Akazienhonig und Fruchtsaft glattrühren. Erdbeeren unterziehen und zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben.

Zum Tränken des Biskuitbodens:

- 100 ml Fruchtsaft
- 2 EL Akazienhonig
- 1 EL Carob oder Kakao

Alle Zutaten gut verrühren

Ausgekühlten Biskuitboden auf dem Blech halbieren. Den ersten Teil vorsichtig vom Blech heben und in eine Auflaufform legen. Mit der Hälfte des angerührten Fruchtsafts tränken. Darauf die Hälfte der Füllung verstreichen. Darauf die zweite Hälfte des Biskuits, wieder tränken, und den Rest der Füllung darauf glattstreichen.

Mit Carob bestreuen, mit Erdbeeren und auf Wunsch frischen Blüten dekorieren. Mindestens 1-2 Stunden kühl stellen.

