

TIRAMISU mit Beeren

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



Hallo meine Lieben,
wer mich kennt, weiß, dass ich gern Beeren nasche, jedoch weitestgehend auf raffinierten Zucker verzichte. Heute habe ich ein Tiramisu ohne Ei, Schokolade und Kaffee dafür mit Erdbeeren für euch zubereitet.

Warum die Beeren so verlockend sind, ganz besonders zum Dessert, habe ich euch in einem meiner früheren Beiträge geschrieben. Übrigens ist die Erdbeere botanisch betrachtet gar keine Beere, sondern eine Sammelfrucht. Die eigentlichen Früchte sind die winzigen gelben Nüsschen auf der roten „Beere“. Mehr zur Erdbeere findet ihr [hier](#). Dieses Tiramisu passt also in die Saison und ist der Start zur bunten Beeren-Zeit.

Zutaten für 6 Portionen:

- 350 g Erdbeeren
- 250 g Mascarpone
- 350 g Magerquark
- 200 g Sahne
- 100 g Hafer Kekse
- 1 EL Honig

- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 Msp. Vanille Extrakt
- Orangensaft
- Minze zum Garnieren

Zubereitung:

100 g Erdbeeren pürieren und einige Beeren zum Garnieren beiseitestellen. Sahne aufschlagen. Mascarpone, Quark, 1 EL Honig, Zitronensaft und Vanille verrühren. Die restlichen Erdbeeren vierteln und mit der Sahne unter die Mascarponecreme heben. Die Kekse kurz in Orangensaft tauchen und in Gläser verteilen. Erdbeerpüree und Mascarponecreme abwechselnd auf die Cookies schichten, anschließend kalt stellen. Vor dem Servieren mit den restlichen Erdbeeren und Minze garnieren.

Tipps: Verwendet ihr andere Früchte und Farben, bekommt ihr immer wieder ein neues Dessert. Je nach Saison könnt ihr vielfältig variieren. Um im Winter nicht auf die leckeren Beeren verzichten zu müssen, habe ich immer welche im Tiefkühlschrank.

Gesundheitstipps: Beeren haben einen niedrigen Glyx und lassen den Blutzucker nur langsam steigen. In Kombination mit Eiweiß, sind sie noch gesünder. Die Beeren punkten mit vielen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie haben viel Vitamin C, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Sie enthalten viele Ballaststoffe und kaum Kalorien. Sie wirken oxidativem Stress und Entzündungen entgegen und verringern das Risiko für Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das enthaltene Vitamin C ist sogar höher als bei einer Zitrone, deshalb gelten Beeren auch als Immunbooster.

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren. Guten Appetit,

eure Karin