

## **Erdbeer – Tiramisu endlich gesund nur 74 Kcal!!**

### **Zutaten Löffelbiskuit:**

50g Eigelb

20g Zuckerersatz Erythrit

5g Vanillearoma oder Royal Flavour Vanille

80g Eiklar

45g Erythrit- Puder

1 Prise Salz

20g Kokosmehl

50g Erdnussmehl

### **Zubereitung Löffelbiskuit:**

Eigelb mit Aroma und Zuckerersatz schaumig rühren. Eiklar mit Salz steif schlagen den Erythrit-Puder am Ende drunter rühren. Eigelb Masse langsam drunter heben und das Mehl langsam einrieseln lassen und rühren.

Spritzbeutel mit 10er Lochaufsatz befüllen und 10cm lange Löffelbiskuit auf ein Backblech spritzen. Für 200°C 15-20 min bei Ober-/ Unterhitze in den Ofen.

## **Erdbeermasse:**

### **Zutaten:**

300g Erdbeeren tiefgekühlt

25g Erythrit Puder

4 Tropfen Vanille Aroma

### **Zubereitung:**

Erdbeeren auftauen lassen. Das Erdbeerwasser abgießen. Die Erdbeeren, das Puder und das Vanillearoma pürieren.

### Quarkmasse:

#### Zutaten:

500g Quark

70g Erythrit- Puder

50g Ramacremefine 7%

5g Vanille Aroma

1g Zitronenabrieb

#### Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und gut durchrühren.

### Tiramisu Zubereitung:

Den Boden einer Glasschale mit der Hälfte der Löffelbiskuit auslegen. Die Biskuite mit der Hälfte des Erdbeerwassers tränken. Die Hälfte des Erdbeerpürees darüber verteilen. Anschließend die Hälfte der Quarkmasse auf dem Püree verteilen. Diesen Vorgang wiederholen und am Ende etwas Puder über die Quarkmasse streuen. Wer mag kann auch die Quarkmasse Kakaopulver bestreuen oder mit frischen Erdbeeren garnieren.

Guten Appetit!

#### Nährwerte pro 100g:

74 kcal

4,3g Kohlenhydrate

9,1g Eiweiß

2,1g Fett

