TIRAMISU FÜR TYP 1-Diabetiker
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

3 Eier, 39 gr Fruchtzucker, 250 gr Mascarpone (z.B. Mibell), 300 ml Espresso, 125 ml Amaretto (Z.B. Disaronno Originale), 300 gr Leibniz Diät-Butterkekse, 1 Päckchen Kakaopulver für Diabetiker (z.B. flarom).

Die Zubereitung:

Eier trennen. Eigelb mit dem Fruchtzucker mit Handmixer verrühren, bis Masse leicht schaumig ist. Den Mascarpone unterrühren, evtl. mit 1/2 Zitronenschale. Eiweiss zum Schnee schlagen und der Mascarponemasse unterrühren. Die Mascarponemasse dann in den Kühlschrank stellen, bis Rest fertig ist. Die Butterkekse in eine große Schüssel tun. Den Amaretto mit dem Espresso mischen und die Kekse damit begießen. Eine Form mit einigen Keksen auslegen und mit der Hälfte der Mascarponemasse bestreichen. Dann eine neue Schicht Kekse drauf. Nun die restliche Mascarponemasse darauf verteilen. Mit Kakaopulver bestäuben und mindestens 4 Stunden in Kühlschrank stellen. Die BE-Anzahl des gesamten Tiramisus beträgt 15,975 BE.(Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung auf Homepages erlaubt, jedoch in Buchform und in Form von Zeitschriften erst nach Absprache mit der Autorin Martina Felicia Folge)