

Tiramisu

Für 4 Personen

Das ist der Klassiker aus Italien! Doch leider enthält er normalerweise viel Fett durch den Mascarpone-Käse. Wer trotzdem nicht auf diese Nachspeise verzichten möchte, sollte unbedingt diese leckere fettarme Variante testen!!

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
1 Päckchen Vanille-Puddingpulver	1. Den Vanillepudding nach Vorschrift, allerdings nur mit 125ml Milch und 40g Zucker, zubereiten (evtl. Mikrowelle). Das ergibt einen ganz dicken Pudding. Kurz abkühlen lassen und dabei immer wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet. Die 2 Tassen mit Mokka oder Espresso ebenfalls kaltstellen.
40g Zucker	
250ml Milch	
2 Tassen Mokka oder Espresso	
200g Magerquark	2. Magerquark, Zucker und Amaretto in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät 1 min. lang kräftig schlagen. Nach und nach den lauwarmen Pudding unterrühren.
80g Zucker	
2 El Amaretto	3. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die erkaltete Quark-Pudding-Masse rühren. Damit ist die Creme bereits fertig.
100g Sahne	
24 Löffelbiskuits	
Kakaopulver	4. Die Löffelbiskuits ganz kurz in den Mokka tauchen. Besser ist es, sie auf eine Platte zu legen und mit dem Mokka zu beträufeln. Nun abwechselnd die Creme und die eingeweichten Biskuits in eine Form schichten. Die letzte Schicht soll Creme sein. Diese dick mit Kakaopulver bestreuen und mindestens für 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Tiramisu

			kcal	kJ	EW g	F g	KH g	Chol mg
40	g	ETO Pudding Vanill...	140	597	0,2	0	35	
120	g	Zucker weiß	486	2036	0,0	0	120	0
125	g	Kuhmilch Trinkmilc...	60	254	4,2	2	6	8
2	Portionen (300g)	Kaffee (Getränk)	6	27	0,6	0	1	0
200	g	Quark Magerstufe	150	630	27,0	0	8	2
20	g	Weinbrand	47	199	0,0	0	0	0
100	g	SAHNE (SCHLAGS...	308	1289	2,3	32	3	109
100	g	Biskuitplätzchen	411	1720	11,3	7	75	249
2	EL (24g)	Kakaopulver schwa...	82	344	4,8	6	3	0
Gesamtsumme:			1691	7096	50,4	47	251	368
Gesamtsumme/4,00:			423	1774	12,6	12	63	92
Eiweiß			50,40 g (12%)					
Fett			46,89 g (25%)					
Kohlenhydrate			250,77 g (60%)					
Alkohol			6,62 g (3%)					

kcal = Kilokalorien, kJ = Kilojoule, EW = Eiweiß, F = Fett
KH = Kohlenhydrate, Chol = Cholesterin