

DAS REZEPT

Leichter Genuss – ein Frucht-Tiramisu



Roswitha Damek, Ernährungsberaterin an der Augusta-Krankenanstalt Bochum, empfiehlt eine Sommer-Leckerei.

Bei hochsommerlichen Temperaturen sind rohe Eier heikel. Salmonellen-Gefahr! Deshalb hier eine Tiramisu-Variante ohne die üblichen rohen Eier und ohne Mascarpone.

Frucht-Tiramisu, 6 Portionen

Zutaten: 120g Löffelbiscuits, 1 TL löslicher Kaffee, 150 ml heißes Wasser, 250 g Quark (20 % Fett), 1 Dose Mandarinen, 125 ml Mandarinen-saft (Aufgussflüssigkeit von Mandarinen), 175 ml Orangensaft, 1 Päck. Puddingpulver - Vanillegeschmack, Süßstoff oder Zucker, 1 EL Kakao

Zubereitung

Die Löffelbiscuits in einer flachen Auflaufform verteilen. Das Kaffeepulver in heißem Wasser auflösen. Den Kaffee auf die Biscuits träufeln. Mandarinen auf einem Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Die Mandarinen auf den Biscuits verteilen. Puddingpulver mit etwas Saft anrühren. Den verbleibenden Mandarinen-saft mit dem Orangensaft aufkochen. Das angerührte Puddingpulver dann einrühren und zu einem dicken Pudding kochen. Abkühlen lassen! Quark und Pudding mischen und mit einem Pürierstab glatt rühren. Die Creme mit Süßstoff/Zucker süß abschmecken. Dann alles auf die Biscuits verstreichen. Im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit dem Kakao bestreuen.