

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Tiramisu

5 Eigelb, Gr. L	mit
4 El heißem Wasser	
4 El Honig	
ausgekratztem Vanillemark	hellschaumig rühren.
5 Eiklar, Gr. L	sehr steif schlagen,
200 g Weizenvollkornmehl	mit
1 gestr. TL Backpulver	unter die Eigelbmasse heben. Masse auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech streichen. Auf 200 Grad / Gas St. 3 ca. 15 Min. backen. Sofort auf ein Kuchengitter stürzen und das Papier abziehen.
500 g Mascarpone	mit
4 Eigelb, Gr. L	
1 TL Naturvanille	verrühren.
100 cm ³ abgekühlter Espresso	Eine Hälfte der Biskuitplatte in eine eckige Form legen und mit der
100 cm ³ Mandellikör	Hälfte von Espresso und Likör beträufeln. Mit der Hälfte der Creme bestreichen, m. d. 2. Biskuitplatte abdecken. Mit d. restl. Espresso u. Likör beträufeln u. m. d. restl. Creme bestreichen. Einige Stunden od. über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit bestäuben.
Carob	
Gesamt: 4516 kcal : 12 = 376 kcal	

