



Tiramisu glutenfreier italienischer Traum

Foto: Pixabay



6-8 Portionen

Biskuitteig (ca. 250 g)

- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 50 g Rohrzucker
- 100 g Mais- oder Kartoffelstärke

Creme

- 3 Eier **oder:** 30 g Kokosöl, 60 g Wasser
- 100 g Rohrzucker
- 50 ml Amaretto
- 500 g Mascarpone
- 200 ml starker Kaffee (z.B. 2-3 Espresso mit Wasser)
- Ca. 2-3 TL Kakaopulver zum Bestäuben



Zubereitung

- **Für den Biskuitteig:** Backofen auf 190°C Umluft vorheizen
- Eier mit Salz und Zucker mindestens 3 Minuten mit einem Handrührgerät schaumig schlagen - es sollte eine halb feste, luftige Creme entstehen – dann Stärke vorsichtig unterheben
- Biskuitteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, als Rechteck ausstreichen (doppelte Größe wie die spätere Auflaufform)
- Für 15 Minuten bei 190°C Umluft backen, dann komplett auskühlen lassen

Für die Creme:

- Kaffee aufbrühen, abkühlen lassen, die Hälfte des Amarettos zufügen
- Eigelb von Eiweiß trennen (Eiweiß getrennt aufbewahren, anderweitig verwerten); Eigelb mit Zucker und der anderen Hälfte des Amarettos mit einem Schneebesen unterrühren
oder: Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist, mit dem Wasser, Zucker und der anderen Hälfte des Amaretto verrühren
- Danach Mascarpone unterrühren, bis die Masse glatt ist
- Biskuitrechteck halbieren (oder in Streifen schneiden wie die „klassischen“ Löffelbiskuits), eine Hälfte auf den Boden einer Auflaufform legen, mit der Hälfte des Kaffees beträufeln
- Die Hälfte der Creme darüber geben, dann die zweite Schicht Biskuitteig, dann den restlichen Amaretto-Kaffee, dann die zweite Creme-Portion
- Tiramisu mindestens 2 (besser 6) Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen
- Kurz vor dem Servieren Kakaopulver über ein feines Sieb auf die Oberfläche streuen

! Tipp

- Hellen Zucker wie Rohrzucker statt Kokosblütenzucker verwenden, wenn die Creme hell sein soll



Glutenfreier Genuss fürs Gehirn

Glutenfreie Teige unterstützen die Gesundheit von Darm („zweites Gehirn“) und Gehirnfunktionen. Die restlichen Zutaten in diesem Rezept sorgen für traumhaften Genuss – eine Komponente, die man bezüglich Gesundheit auch nicht unterschätzen sollte... 😊