

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Marillen-Tiramisu mit zweierlei Likör

Zutaten:

für 4 Personen:

250 g Marillen

4 EL Marillenlikör

250 g Mascarpone

4 EL Puderzucker

5 EL Eierlikör

200 ml Schlagobers

20 Biskotten

Saft 1 Orange

1 EL Kakaopulver

½ TL gemahlener Kardamom



Zubereitung:

Marillen halbieren, entkernen und in Spalten schneiden

Mit Marillenlikör beträufeln und etwas ziehen lassen

Mascarpone, Puderzucker und Eierlikör verrühren, Schlagobers steif schlagen und unterrühren

Die Hälfte der Biskotten auf dem Boden einer Form oder Schüssel verteilen (durchsichtig wenn möglich, sieht feiner aus *zwinker*)

Orangensaft zu den Marillen gießen

Ein Drittel der Früchte auf die Biskotten geben, danach die Hälfte der Creme drauf streichen, restliche Biskotten auflegen, das zweite Drittel Creme drauf streichen, abgedeckt ca. 1 Stunde kühlen

Zum Servieren Kakaopulver mit dem Kardamom mischen und drüber sieben

Mit den restlichen Marillenspalten garnieren und genießen 😊

Zubereitungszeit: ca. 20 min plus 60 min kühlen

Pro Portion ca. 440 kcal

E: 7g, F: 26g, KH: 38 g

Alkoholfreie Variante:

Eierlikör weglassen und den Marillenlikör mit Saft oder Sirup ersetzen