

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Erdbeer-Tiramisu im Glas

Zutaten:

(3-4 Portionen)

- 500 g reife Erdbeeren
- 1 P. Vanillezucker Bourbon
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zitronensaft (frisch), gerne auch Limette

- 250 g Schlagobers
- 250 g Mascarpone
- 30 g Zucker
- Ca. 100 g Biskotten



Zubereitung:

Erdbeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen; einige Früchte zur Dekoration zur Seite legen; die übrigen Grün entfernen, fein würfelig schneiden und in eine Schüssel geben
Vanillezucker, Gewürze und Zitronensaft zugeben, durchmengen und etwas ziehen lassen

Schlagobers schlagen, Mascarpone in eine Schüssel geben, Zucker und Schlagobers zugeben und verrühren
Biskotten in kleinere Stücke brechen

Hälfte der Erdbeermischung in die Gläser füllen, Biskottenteilchen darüber verteilen, Mascarpone-Schlagoberscreme darauf füllen. Gleiches nochmal, die restliche Creme mit Spritzsack dressieren, um einen schönen Abschluss zu bekommen, mit Erdbeermischung und Minzeblättchen garnieren

Abwandlungsmöglichkeiten:

- Alternativ statt Mascarpone mit Ricotta zubereiten oder halb-halb
- Statt Biskotten gerne auch mit Amarettini
- Verfeinern mit Alkohol: Erdbeermischung mit einem Schuss Limoncello abschmecken
- In die Mascarpone-Creme kann auch 1 Prise echtes Kakaopulver gegeben werden