

# KOCH REZEPT

DES MONATS

Juni 2025

## Erdbeer-Tiramisu im Glas

### Deine Zutaten

- 500 g Erdbeeren
- 250 g Mascarpone light
- 250 g Magertopfen
- 10 Vollkorn-Biskotten
- 2 EL Zucker
- 1 Zitrone
- 1 Pkg. Vanillezucker
- Minze

(5 kleine Gläser)



Menge für 5 Portionen

**Nährwerte pro Portion:** 277,4

kcal/ 11,3 g EW/12,1 g Fett/

29,4 g KH = ca.3 KE

### Die Zubereitung

Erdbeeren waschen und die Hälfte davon mit 1 EL Zucker pürieren. Zitrone auspressen. In einer Schüssel Mascarpone mit Magertopfen, 1 EL Zucker, Vanillezucker und der Hälfte des Zitronensaftes glattrühren.

Die restlichen Erdbeeren klein schneiden und unter die Mascarponecreme heben.

Vollkornbiskotten grob hacken. Die Hälfte der gehackten Biskotten in Dessertgläser füllen und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Darauf eine Schicht Mascarponecreme geben und anschließend das Erdbeerpüree verteilen. Danach erneut die restlichen zerhackten Biskotten, Mascarponecreme und zum Abschluss das Erdbeerpüree.

Für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit frischer Minze und Erdbeeren garnieren.

#### Gut zu wissen:

Erdbeeren sind reich an Vitamin C, Kalium und Folsäure. Folsäure ist essenziell in der Zellteilung.



**Gutes Gelingen!**

**Johanna Fuchs**

Diätologin | PVE Böhheimkirchen