

Ernährungs
vision
Österreich



Zimtsterne-Tiramisu - low-carb & zuckerfrei

Ihr fragt euch sicher, was haben Zimtsterne mit Tiramisu zu tun?

Wir haben die Löffelbiskuits einfach durch selbstgebackene Zimtsterne ersetzt und erhalten so ein feines vorweihnachtliches Dessert.

Unsere Rezeptur reicht für 5-6 Gläser Tiramisu und kann natürlich auch auf Vorrat zubereitet werden, da es sich im Kühlschrank, sofern die verwendete Form gut verschlossen werden kann, 4-5 Tage hält.

[-> Hier der Link zum Rezept für Zimtsterne](#) - auf der Ernährungsvision Österreich Website.

Selbstverständlich könnt ihr auch andere zuckerfreie Kekse verwenden.

Die Zutaten für die Mascarponecreme:

250	g	Mascarpone
2	Stk	Eier
60	g	Puder Erythrit (Biosüße Powder ->hier bestellen)
2	TL	Löslichen Kaffee
3	TL	100% Kakao (Backkakao) ungesüßt
1	TL	Ceylon Zimt gemahlen

Die Zubereitung der Mascarponecreme:

1. Eine Tasse löslichen Kaffee (ca. 2 TL) zubereiten und gut abkühlen lassen.
Für Kinder kann natürlich auch 100%iger Kakao, mit Wasser, angerührt werden.
Der Kaffee, beziehungsweise Kakao, wird später zum Tränken der Zimtsterne verwendet.
2. Die zimmerwarmen Eier mit dem Puder Erythrit schaumig rühren.
3. Löffelweise Mascarpone, idealerweise auch zimmerwarm, dazugeben und weiterschlagen.
4. Nun geht es auch schon zum Befüllen der Gläser. Zuerst mit einer Schicht zuckerfreie Zimtsterne (oder zuckerfreie Mürbteigkekse) beginnen. Die Kekse nur kurz in den kalten Kaffee (oder Kakao) tunken, grob zerbröckeln und den Boden der Gläser damit bedecken.
5. Als nächstes folgt eine Schicht Mascarponecreme.
Jetzt noch eine weitere Schicht der getränkten Zimtsterne Stücke einstreuen und mit Mascarponecreme die oberste Schicht auffüllen.
6. Im letzten Schritt den Kakao mit dem Zimt vermischen und die oberste Mascarponecreme Schicht mit der Kakao-Zimt-Mischung, durch einen Sieb, bedecken.
7. Jetzt noch für mindestens 1-2 Stunden im Kühlschrank kühlen und dann genießen.

Tipps: Auf diese Weise kann aus zerbrochenen Keksen ein einzigartiges Dessert mit persönlicher Note zubereitet werden.

Wer nachhaltig denkt verwendet wiederverwendbare Glas- oder Porzellanformen.