

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

## Schüssel-Tiramisu mit frischen Früchten

Creme:

500 g Mascarpone

250 g Topfen 3,6 %

250 g Schlagobers 36%

150 g griechischer Joghurt

100 g Zucker

Orangensirup

Marillen-Likör

4 Blatt Gelatine



Biskotten groß (z.B. großen „Pistoccos“ von DeSpar Premium) / Kakao zum Bestreuen

Früchte nach Wahl

### Zubereitung:

Gelatine in Wasser aufweichen

Mascarpone, Topfen, Joghurt und Zucker in die Rührschüssel geben und gut durchmengen  
Schlagobers in eigenem Gefäß fest schlagen

In der Zwischenzeit die Nektarinen und Zwetschken vierteln, Kern entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit einem Schuss Rum, etwas Zucker und Zimt nach Geschmack gut durchrühren

Gelatine ausdrücken, (ich spare gerne Zeit und nehme die Mikrowelle), in einer Glasschüssel einen Schuss Wasser und die ausgedrückte Gelatine geben, in die Mikro, auf niedrigste Wärmstufe stellen und für 15-20 Sekunden flüssig werden lassen. Herausnehmen, 1-2 EL Creme gut in die flüssige Gelatine einrühren, dann zur restlichen Creme geben, geschlagenen Schlagobers zugeben und mit Schneebesen gut verrühren

Eine Schale nehmen, Orangensirup und Marillenlikör nach Geschmack in die Schüssel (nicht zu viel)

In einer Schüssel dünne Schicht der Creme geben, Biskotten tränken und eine Schicht auf die Creme, Hälfte der Früchte darauf verteilen, nochmals Schicht Creme draufstreichen, Nochmals Biskotten, Früchte und Creme schichten (es darf gerne seitlich die Schichten zeigen) – optimalerweise die Schüssel verschließen und ab in den Kühlschrank für mindestens 3-4 Stunden (kann auch perfekt am Vortag zubereitet werden)

Vor dem Servieren den Deckel entfernen, mit Kakao bestreuen und genießen 😊  
Ich stelle hier die Schüssel auf den Tisch und jede/r kann mit dem Löffel rausnehmen was er/sie möchte.....

Die oa. Masse ist bei mir für 2 Schüsseln.....

Viel Genuss beim Nachmachen und Genießen!