



Vollkorn-Tiramisu

Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
🕒 50min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	4 St.
Zucker	200 g
Vollkornweizenmehl	100 g
Backpulver	0.5 TL
Kaffee	25 g
Amaretto	100 ml
Quark 40 % Fett i.Tr.	300 g
Schlagsahne	200 g
Kakaopulver	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel 2 Eier und 100 g Zucker ca. 5 Min. mit einem Handrührgerät mit Schneebesen cremig aufschlagen. Mehl und Backpulver darüber sieben und vorsichtig unterheben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Ofen ca. 15–20 Min. backen.
2. Inzwischen aus dem Kaffeepulver ca. 150 ml starken Kaffee brühen. Biskuit auskühlen lassen. In Streifen schneiden und in eine Schüssel legen. Biskuit mit Kaffee und 50 ml Amaretto oder Kaffeelikör tränken.
3. Übrige Eier trennen. In einer Schüssel Eigelb mit restlichem Zucker cremig rühren. Quark und übrigen Likör unterrühren. In einem hohen Gefäß Sahne mit einem Handrührgerät steif schlagen und unterziehen. Biskuit auf Gläser verteilen, Creme darauf verteilen und mit Kakaopulver bestreuen. Sofort servieren oder bis dahin im Kühlschrank lagern.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	594 kcal
Kohlenhydrate	86 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	13 g