

ERDBEER-TIRAMISU (vegan)

Zutaten
(für ca. 8 Portionen)
Teig:
150 g Dinkelmehl Type 630
2 TL Weinstein Backpulver
80 g Mandeln, gemahlen und geröstet
80 g Rohrohrzucker, fein gekörnt
1 Prise Salz
50 ml Albaöl (45 g)
150 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
Füllung:
200 g pflanzliche Sahne zum Aufschlagen
250 g Creme wie Mascarpone, vegan
150 g Creme wie Schmand, vegan
120 g Rohrohrzucker
Saft von einer Zitrone
1 TL abgeriebene Zitronenschale
500 g Erdbeeren oder andere frische Früchte

Zubereitung
Backblech mit Backpapier auslegen. Für den Teig Dinkelmehl mit Backpulver und gerösteten Mandeln in einer Rührschüssel mischen.
Rohrzucker, Salz, Albaöl und kohlensäurehaltiges Mineralwasser zufügen und zügig mit einem Löffel verrühren.
Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und etwa ²/₃ des Bleches damit bestreichen.
Backen: ca. 18 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.
Auf dem Backpapier auskühlen lassen und über Nacht kühl stellen.
Zum Anrichten des Tiramisus in einer Auflaufform (28 cm x 24 cm) den gebackenen Boden in 2 passende etwa gleichgroße Stücke schneiden.
Für die Füllung pflanzliche Sahne steif schlagen.
Mascarpone, Schmand, Rohrohrzucker, Zitronensaft und -schale zu einer Creme glatt rühren. Die Sahne unterheben.
Die Hälfte der Erdbeeren klein schneiden und unter die Masse ziehen.
Den ersten Boden in die Auflaufform legen und diesen mit einer Schicht Creme, kleingeschnittenen Erdbeeren und anschließend dem zweiten Boden belegen. Als Abschluss folgt noch mal eine Schicht Creme.
Das Tiramisu für einige Stunden zugedeckt kühl stellen.
Vor dem Servieren z. B. mit frischen Erdbeeren und geraspelter Schokolade dekorieren.

Tipp
Alternativ kann das Tiramisu portionsweise in Gläsern angerichtet werden.
Bei Verwendung von gefrorenen Früchten wie Himbeeren, Blaubeeren o. ä. wird die Creme breiiger und die gebackenen Böden weichen durch.

Nährwertinformation pro Portion:
502 kcal | 32 g Fett | 6 g Eiweiß | 50 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®