



(C) Bumblebee im Ketoland

PIN

DRUCKEN

Kokos-Tiramisu

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Desserts** Schwierigkeit: **einfach**

Portionen

10 Portionen

Zubereitungszeit (OHNE Löffelbiskuits/Biskuit)

20 Minuten

Tiramisu mit einem Hauch Exotik – diese Kokosversion des beliebten italienischen Dessert-Klassikers begeistert Groß und Klein!

Rezept ergibt circa 10 Portionen zu je 2,4g KH (264,7kcal).

Zutaten

Für die Creme:

- 80g **Stevia-Erythrit** (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- 5 Stück Süßstoff-Tabs (Süßkraft je Tab wie 6g Zucker); alternativ 30g Stevia-Erythrit
- 2 Blatt Gelatine
- 250g Mascarpone

- 2 sehr frische Eier (Größe L)
- 130ml Kokosmilch aus der Dose (ich verwende **windmill**)

Für die Biskuit/Löffelbiskuitschichten:

- ca. 40 ketogene Löffelbiskuits (Biskotten) (**siehe Rezept hier**) oder **ketogenen Biskuit**

Zum Tunken und Bestreuen:

- 50ml Kokosmilch (Dose)
- 1 EL Rum oder Malibu (Kokoslikör) (optional)
- 50g Kokosraspel

Zubereitung

Stevia-Erythrit und Süßstoff zu feinem Pulver mahlen*.

Gelatine in reichlich kaltem Wasser für mindestens 5 Minuten einweichen.

Eier mit dem Süßmix mehrere Minuten lang auf höchster Stufe hellcremig mixen.

Mascarpone glattrühren und zur Eicreme geben.

Zuletzt 100ml Kokosmilch mit einem Schneebesen behutsam unter die Crememasse heben.

Die restliche Kokosmilch (30ml) in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen (nicht kochen!), die tropfnasse Gelatine hinzufügen, Herd ausschalten und die Gelatine unter Rühren in der Kokosmilch auflösen.

Nun einige Esslöffel der Ei-Mascarpone-Kokosmilchcreme in den Topf geben und rasch mit dem Schneebesen verrühren.

Jetzt den gesamten Topfinhalt zügig in die restliche Crememasse geben, dabei ständig rühren – damit verhindert man, dass die Gelatine klumpt.

Creme für einige Minuten ziehen lassen.

Kokosmilch mit Rum (optional) mischen. Die vorbereiteten Biskotten kurz darin wenden und nebeneinander in eine vorbereitete Form schichten.

Eine Schicht der Kokoscreme darauf verteilen, dann wieder eine Schicht getunkte Biskotten, etc.

(Wenn du anstatt der Biskotten lieber Biskuit verwendest, schneide die

Biskuitplatten in der Größe der Form zu und beträufle jede Biskuitschicht in der Form jeweils mit der Kokosmilch-Rum-Mischung.)

Die letzte Schicht mit Creme abschließen.

Kokostiramisu für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren mit Kokosflocken bestreuen.

Anmerkungen

*Ich verwende am liebsten die **Kokosmilch von windmill**. Sie hat die niedrigsten KH-Werte (1,6g KH je 100g) und schmeckt zudem hervorragend. Außerdem ist sie "clean" – sie enthält nur Wasser, Kokosextrakt (42% und Zitronensäure (als Antioxidationsmittel).

Weil mich zu diesem Thema immer wieder Fragen erreichen:

Zum Feinmahlen meiner Süßungsmittel (wie auch für Nüsse etc.) verwende ich meinen **Mister Magic** (mit flacher Klinge), damit ist binnen weniger Sekunden perfekte Pudersüße hergestellt.