



## Tiramisu ketogen

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Desserts, Süße Naschereien** Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	Zubereitungszeit	Backzeit (Biskotten)
12 Portionen	30 Minuten	8 Minuten

Das ultimativ leckere italienische Dessert als Keto-Version mit selbst gemachten Löffelbiskuits. Ein Traum!

**Rezept ergibt ca. 12 Portionen zu je 2,1g KH (260kcal).**

### Zutaten

**Für die Löffelbiskuits (Rezept ergibt ca. 64 Biskotten; benötigt werden für das Tiramisu nur ca. 40 Stück – Rest anderweitig verwenden):**

- 4 Eier (Größe L)
- 140g **Stevia-Erythrit** (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- etwas **gemahlene Vanille**
- Prise Salz

- 100g **Mandelmehl** (NICHT ENTÖLT!)
- 20g Proteinpulver neutral (ich verwende sportness von DM)
- 1 MS **Xanthan**
- 20g **Eiklarpulver**
- 8 Tropfen **Vanillearoma ungesüßt**

#### **Für das Tiramisu:**

- 500g Mascarpone
- 110g **Stevia-Erythrit** (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- 3 sehr frische Eier (Größe L), getrennt
- 1/4 TL **gemahlene Vanille**
- 5g **Eiklarpulver**

#### **Zum Tunken und Bestäuben:**

- ca. 250ml Wasser, mit 2 TL Löscaffee vermischt (alternativ frisch gebrühten und abgekühlten Espresso/Kaffee verwenden)
- 20ml Rum (bzw. je nach Geschmack mehr oder weniger)
- ca. 10g Kakaopulver (ungesüßt) zum Bestäuben

---

## *Zubereitung*

### **Löffelbiskuits (Biskotten):**

Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Stevia-Erythrit mit Vanille zu feinem Pulver mahlen.

2 Backbleche mit Backpapier belegen.

Eiweiße mit einer Prise Salz auf höchster Stufe aufschlagen, unter ständigem

Weitermischen das Eiklarpulver und die Hälfte der Süße einrieseln lassen.

Eischnee beiseite stellen.

Eigelbe mit der restlichen Pudersüße hellcremig mixen.

Mandelmehl, Proteinpulver und Xanthan gut vermischen und das Ganze über die Dottermasse sieben (damit verhindert man die Bildung von Klümpchen).

Vanillearoma darauf träufeln. Den Eischnee auf die Masse geben und alles zügig, aber behutsam mit einem Schneebesen vermengen. Dabei darauf achten, nicht zu lange bzw. zu intensiv zu rühren, damit die eingeschlagene Luft nicht entweicht.



Biskottenmasse in einen Spritzbeutel mit glatter Tülle (Ø10mm) (alternativ Gefrierbeutel verwenden und die untere Ecke abschneiden) füllen und Streifen von je circa 5 cm Länge mit etwas Abstand zueinander nebeneinander aufdressieren. Die Menge reicht für 2 Backbleche (insgesamt ca. 64 Löffelbiskuits/Biskotten).



Die Bleche nacheinander im Backofen für jeweils circa 8 Minuten backen, herausnehmen und die Löffelbiskuits am Blech vollständig abkühlen lassen. Löffelbiskuits vom Blech lösen, fertig.



### **Tiramisu:**

Eier trennen. Stevia-Erythrit mit der Vanille zu feinem Pulver mahlen.

Eiweiße auf höchster Stufe aufschlagen, nach und nach das Eiklarpulver und die Hälfte der Pudersüße einrieseln lassen. Weitermixen, bis ein sehr fester Eischnee entstanden ist. Beiseite stellen.

Eigelbe mit der restlichen Süße auf höchster Stufe hellcremig mixen, Mascarpone einrühren und evtl mit etwas Rum aromatisieren.

Zuletzt den steifen Eischnee unter die Mascarponecreme mixen, sodass eine homogene Creme entsteht.

Wasser mit Löskaffee und Rum verrühren (alternativ Espresso mit Rum verwenden).

Löffelbiskuits nun einzeln in den Kaffee tunken (jeweils 2-3 Sekunden lang) und den Boden einer rechteckigen Form damit auslegen.

Nun eine Schicht Mascarponecreme auf die Löffelbiskuits streichen und wieder eine Lage getunkte Löffelbiskuits darauf geben, usw.

Mit Mascarponecreme abschließen.

Tiramisu mit Klarsichtfolie abdecken und mehrere Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.



Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben, portionieren und mit Früchten garniert servieren.

## *Anmerkungen*

Die Löffelbiskuits bleiben stabil in der Form und weichen nicht durch.

Sie schmecken genauso wie klassische Löffelbiskuits und halten sich, bei Raumtemperatur (trocken) aufbewahrt, circa 2 bis 3 Wochen.

Das Eiklarpulver dient sowohl in den Löffelbiskuits als auch in der Mascarponecreme der Stabilität und Konsistenzgebung und sollte daher nicht weggelassen oder anderweitig ersetzt werden!