

## Schnelles, schlankes Tiramisu

Das Rezept für schnelles, schlankes Tiramisu kommt ohne Mascarpone aus: Magertopfen schmeckt auch lecker, hat aber nur ein Sechstel an Kalorien!

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 30 min

**Koch/Backzeit:** 10 min

**Ruhezeit:** 3,0 h

**Gesamtzeit:** 3,7 h



### Zutaten

200 g	<a href="#">Magertopfen</a>
60 ml	Mineralwasser
2 Packungen	<a href="#">Vanillezucker</a>
120 ml	<a href="#">Kaffee</a> (schwarzen)
1 EL	<a href="#">Rum</a>
6 Stk.	Vollkornbiskotten
1 TL	Kakaopulver

### Zubereitung

1. Das **schnelle, schlanke Tiramisu** ist gegenüber der klassischen Variante nicht nur deutlich kalorienreduziert. Die Creme wird durch den Magertopfen außerdem lockerer. Zuerst starken Kaffee kochen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Topfen mit dem Mineralwasser in eine Schüssel geben, mit einer Gabel cremig verrühren, dann den Vanillezucker unterrühren.
2. Den Kaffee in eine flache Schüssel füllen, mit Rum mischen. Die Biskotten halbieren. Die halbe Menge sehr kurz in die Rum-Kaffee-Mischung tauchen und in Dessertgläser schichten.
3. Darüber die halbe Topfencreme aufstreichen. Die restlichen Biskotten tränken und verteilen, darüber die verbleibende Topfencreme streichen.
4. Einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

## Tipp

Die Biskotten für das schnelle schlanke Tiramisu soll man nur ganz kurz in den Kaffee tunken, damit sie nicht matschig werden.