

## Erdbeertiramisu (1 Portion)

### **Du brauchst:**

- 4-5 (80 g) Erdbeeren
- 2 TL (10 g) Erdbeersirup
- 1 kl Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 1 TL (10 g) Vanillezucker
- 3 (15 g) Löffelbiskuits
- 1 TL (5 g) gehackte Mandeln

### **Und so wird's gemacht:**

1. Zuerst wäschst du die Erdbeeren. Entferne die Stiele und die Blätter und schneide die Erdbeeren in Achtel.
2. Die Erdbeerstücke gibst du zusammen mit dem Sirup in eine Rührschüssel und lässt sie 20-30 Minuten darin ziehen.
3. Rühre den Vanillezucker unter den Joghurt. Dazu kannst du den Joghurt im Becher lassen!
4. Jetzt geht die Schichterei los! Brösele zuerst eine Schicht Löffelbiskuits in das Nachtschälchen. Die Brösel müssen sehr fein sein! Dann sind ein paar Erdbeeren an der Reihe. Darauf kommt der Joghurt.
5. Je nach Größe des Nachtschälchens schichtest du 2-3 weitere Lagen hinein. Aufhören solltest du mit einer Erdbeerschicht!
6. Ganz zum Schluss bestreust du das Tiramisu mit den Mandeln!

**Tips:** • Lässt du das Tiramisu 2-3 Stunden durchziehen, sind die Löffelbiskuits weich und sie schmecken richtig erdbeerig!

- Es ist sinnvoll, Obst und Gemüse der Saison zu essen. Also keine Erdbeeren im Winter! Die haben nämlich eine weite Reise hinter sich. Der Transport ist teuer und belastet die Umwelt. Außerdem gehen auf dem langen Weg die Vitamine verloren!
- Statt der Erdbeeren kannst du auch frische oder tiefgekühlte Himbeeren oder einen Beerenmix nehmen. Oder wie wäre es mit Pfirsich- oder Bananenstücken?