



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Haferflockentiramisu – eine gesunde Variante des italienischen Klassikers

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 1 h 30 min **Gesamtzeit:** 2 h **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 450 kcal

Zutaten für den Boden:

200 g Haferflocken, ideal frisch geflockt und gekeimt

150 ml Espresso

2 Esslöffel Ahornsirup oder Honig

Für die Creme

250 g Mascarpone

1 Teelöffel Vanillepulver oder Vanilleextrakt

2 Esslöffel Ahornsirup oder Honig

Für das Topping:

2 Esslöffel Kakaopulver

Zubereitung

1. Haferflocken in eine Schüssel geben. Espresso kochen und direkt, möglichst heiß über die Haferflocken geben. Ahornsirup oder Honig dazu, gut vermengen und glattstreichen. Kurz abkühlen lassen.

2. Die Creme zubereiten. Dazu alle Zutaten, d.h. Mascarpone, Vanille und Ahornsirup oder Honig zu einer glatten Creme verrühren bzw. aufschlagen.

Hinweis: Falls die Creme zu fest ist, optional einen Schuss Sahne hinzufügen. Und wer im Tiramisu nicht auf rohes Ei verzichten möchte, kann dies der Creme natürlich gerne noch hinzufügen.

3. Die Creme auf dem Haferflocken-Boden verteilen und 1-2 EL Kakaopulver, am besten durch ein kleines Sieb gedrückt, darüber verteilen. Nun für mindestens 2-3 Stunden, am besten mit Deckel in den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen. Ideal ist es, das Tiramisu bereits einen Tag vorher

zuzubereiten und über Nacht im Kühlschrank ziehen zu lassen. Je länger es durchzieht, umso besser wird es.

Hinweis: Die Auswahl der Haferflocken, Körnung und Feuchtigkeitsgehalt (feine (Feinblatt), grobe (Großblatt), frische oder gekeimte Haferflocken) und die Ziehzeit bestimmen, wie bissfest das Tiramisu wird. Bei Overnight-Oats empfehle ich daher grobe Haferflocken, da es mir persönlich mit feinen bei der langen Ziehzeit zu weich wird. Das Rezept ist auf frische, selbst geflockte Haferflocken ausgelegt, bei der Verwendung von industriellen Haferflocken, denen im Herstellungsprozess Feuchtigkeit entzogen wurde oder wer es weniger fest mag, kann mehr Espresso (ca. 200-250 ml) nötig sein.

4. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Über unsere Gastautorin Daniela



Daniela Eder, [Wohlgfui](#) (Instagram: [@wohlgfui](#))

Ernährungs-, Nährstoff-, & Lifestyleberatung

Ganzheitlich und eigenverantwortlich zu mehr Wohlbefinden – mit Tipps, Wissen, Rezepten und DIYs möchte ich auch Dich begleiten auf Deinem persönlichen Weg zu mehr Wohlfühl (auf Bayerisch: Wohlgfui) und Gesundheit.

Dabei biete ich neben den Informationen auf meiner Website und Social Media auch Einzel- oder Gruppencoachings und private oder öffentliche Gesundheitsvorträge an. Ich freue mich auf Dich!