

Erdbeerzeit!

Schon mal „Polka“ oder „Lambada“ gegessen? Was eigentlich bekannte Tänze sind, gibt es auch als köstliche Erdbeersorten, die jetzt regional und saisonal erhältlich sind.

Im Gegensatz zu ihren spanischen Verwandten, die bereits seit einigen Monaten in den Supermärkten erhältlich sind, punkten heimische Erdbeeren mit herrlichem Aroma, hohem Vitamingehalten und kurzen Lieferwegen. Besonders reich sind die roten Beeren an Vitamin C, Folsäure und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen wie Polyphenolen, die schützend auf unser Herz-Kreislauf-System wirken.

Bei Kindern sind die süßen Beeren sehr beliebt, besonders wenn sie ganz frisch von der Pflanze genascht werden können. Da sie nur wenig Platz brauchen, kann man sie auch im Blumentopf auf der Terrasse oder im Balkonkisterl ziehen und sie stehen dann als frisches Naschobst jederzeit bereit.

Das untenstehende Rezept ist einfach und schnell gemacht, enthält keinen Kaffee, keine Eier und keine Gelatine und eignet sich perfekt für die gemeinsame Zubereitung mit Kindern.

Kinderleichtes Erdbeer-Tiramisu mit Holunder



ZUTATEN:

Für die Biskottenmasse: 80 g Vollkornbiskotten, 100 ml Milch, 1-2 EL dunkles Kakaopulver, 2 EL Holundersirup, 500 g Erdbeeren

Für die Topfencreme: 250 g Magertopfen, 50 ml Milch, 6 EL Holundersirup

Für die Dekoration: einige Erdbeeren und Holunderblüten

ZUBEREITUNG: Zuerst 100 ml Milch mit dem Kakao und dem Holundersirup leicht erwärmen. Halbierete Biskotten auf den Boden eines Glases geben und mit der Milch-Sirup-Mischung beträufeln. Danach die Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden und auf den Biskotten verteilen. Nun den Magertopfen mit 50 ml Milch und dem Holundersirup cremig rühren und auf die Erdbeeren ins Glas geben. Wenn noch Platz ist, kann nochmals eine Schicht Biskotten, Erdbeeren und Creme eingefüllt werden. Anschließend wird das Tiramisu für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank gestellt. Zum Servieren kann es leicht mit Kakaopulver bestreut werden und mit Erdbeeren sowie frischen Holunderblüten dekoriert werden.

Gutes Gelingen!

Für den Inhalt verantwortlich: Martina Schmidt, BSc, im Auftrag des GeKiBu-Teams, Foto© Tinastausendschön