

Beeren-Tiramisu

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Magerquark
- 100 g (1,5 %) Naturjoghurt
- 1 Päckchen Vanille-Zucker
- etwas Rum-Aroma
- nach Belieben: Süßstoff
- 225 g frische Himbeeren
- 125 g frische Blaubeeren
- 10 (möglichst zuckerfreie) Löffelbiskuits
- etwas stark entölter Kakao

Quark mit dem Joghurt cremig rühren. Mit Vanille-Zucker, Rum-Aroma und Süßstoff abschmecken. Etwa die Hälfte der Himbeeren pürieren und mit etwas Wasser vermischen, damit das Fruchtpüree saftiger wird.

Löffelbiskuits (alternativ kann man auch Amarettini verwenden, circa 4 Stück pro Portion) in eine Auflaufform legen und mit dem Beerensaft beträufeln, sodass sie weich werden. Die restlichen frischen Himbeeren und Blaubeeren darauflegen und mit der Quarkmasse bedecken.

In den Kühlschrank stellen und kurz vor dem Servieren mit Kakao bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 27.02.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen