

Leichtes Tiramisu

Zutaten für 1 Form (circa 8 Portionen):

- 1 Päckchen Vanille-Puddingpulver
- 250 ml (1,5 % Fett) Milch
- 40 g Xylit-Zucker
- (alternativ) Haushaltszucker
- 500 g Magerquark
- 100 g (16% Fett) Frischkäse
- 1 Päckchen Vanille-Zucker
- 0,5 Fläschchen Rum-Backaroma
- 12 (ohne Zuckerhaube) Löffelbiskuits
- 150 ml abgekühlter Kaffee
- 1 EL Kakaopulver

Puddingpulver mit 100 ml Milch in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Übrige Milch mit dem Xylit-Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Pudding rühren, bis er eine zähe Konsistenz bekommt. Vom Herd nehmen und unter Rühren abkühlen lassen.

In einer Rührschüssel Magerquark und Frischkäse mit den Quirlen eines Handrührgeräts cremig rühren. Mit Vanille-Zucker und Rum-Aroma abschmecken. Den abgekühlten Pudding esslöffelweise unter die Quarkmasse mischen.

Löffelbiskuits nebeneinander in eine flache Form legen und mit Kaffee beträufeln. Die Quarkcreme darauf geben und mit einem Teigspatel gleichmäßig verstreichen. Im Kühlschrank mindestens 4 Stunden durchziehen lassen. Zum Servieren mit Kakaopulver bestäuben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Matthias Riedl

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