

Light-Version (hat ca. 350 kcal pro Person)

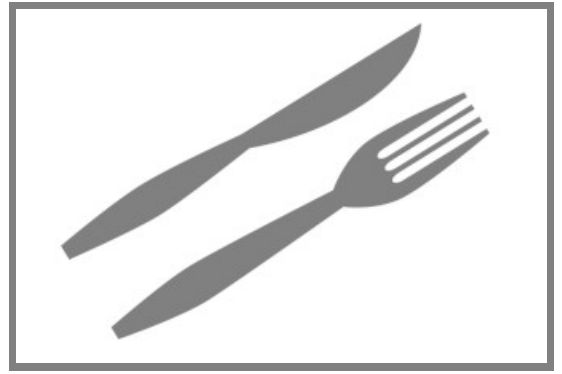
Tiramisu - leicht!

für 4 Personen

Zutaten

muss 3-4 Stunden vor dem Verzehr zubereitet werden!

250g Löffelbiscuits, 125g Magerquark, 125g Quark mit 20% Fett, 100ml Sprudelwasser (auf die Kohlensäure kommt es an!), 75g Zucker, 5 Esslöffel Amaretto, 2 doppelte Espresso mit Zucker oder 200 ml starken Kaffee, Kakaopulver zum Bestreuen



Zubereitung

1. den Kaffee bzw. Espresso kochen und Zucker in dem heißen Kaffee auflösen
2. Kaffee erkalten lassen
3. beide Quarks mit dem Zucker und dem Sprudelwasser mit einem Rührgerät schaumig schlagen
4. Amaretto einrühren
5. den Kaffee in eine flache Schale oder einen Suppenteller geben
6. eine Schale für die Tiramisu bereitstellen
7. die Löffelbiscuits nacheinander kurz (wenige Sekunden) einweichen und nun dann in die Tiramisu-Schale legen
8. den Boden der Form mit einer Schicht Löffelbiscuits belegen
9. auf die Schicht Löffelbiscuits die Hälfte der Creme verteilen
10. die andere Hälfte der Löffelbiscuits einweichen und auf der Creme verteilen
11. oben drauf den Rest der Creme verteilen und glatt streichen
12. die Creme für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen
13. vor dem Servieren die Tiramisu mit Kakao bestreuen

Zeitbedarf

30 Minuten

dazu paßt

Espresso