

Tiramisu „light“

(6 Portionen)

Zutaten:

600 ml Milch, 1,5 % Fett
Süßstoff für ca. 80 g Zucker
50 g Vanillepuddingpulver
60 g Magerquark
Evtl. Bittermandel-Aroma
88 g Löffelbiskuits
1 Tasse Mokka oder Espresso
200 ml Amaretto (50 GK)
2 TL (6 g Kakao)

Zubereitung:

- Aus Milch, Puddingpulver und Süßstoff einen Pudding kochen.
- Magerquark zum Pudding geben und mit dem Handrührgerät mit Rührbesen ca. 5 Minuten kräftig aufschlagen.
- Nach Geschmack mit Süßstoff und Bittermandel-Aroma abschmecken.
- Mokka oder Espresso mit Amaretto oder Rumaroma versetzen.
- Die Hälfte der Löffelbiskuits darin tränken und in eine flache Auflaufform legen.
- Hälfte Creme draufstreichen.
- Wieder eine Lage getränkte Löffelbiskuits und restliche Creme.
- Mit Kakaopulver besieben und gut kühlen.

Pro Portion: 1 K, 1 E, 2/5 M (100 ml), 10 GK (ohne Amaretto nur 2 GK)

Rezept-Variante:

Auf die 1. Schicht Löffelbiskuits 300 g ohne Zucker konservierte Ananas oder 450 g Erdbeeren oder 300 g Apfelmark verteilen (pro Portion: ½ O)

Noch 2 Tipp`s:

- Amaretto lässt sich durch Rum-Aroma ersetzen.
- Puddingpulver und Aromen im Vorrat leisten „Erste Hilfe“ bei Süßhunger.

„Die Waagemutigen“

www.diewaagemutigen.de

Instagram: [diewaagemutigen_petzinger](https://www.instagram.com/diewaagemutigen_petzinger)

Facebook: [Die Waagemutigen](https://www.facebook.com/DieWaagemutigen)