

**Nr. 13: Tiramisu mit Quark**

- ein Traum für jeden Gaum' -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g  
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
½	Tasse	Kaffee	50 g
5	Stück	Löffelbiskuit	30 g
¾	Becher	Magerquark	140 g
1	Esstlöffel	Mascarpone	30 g
1	gestr. Esstlöffel	Zucker	15 g
3	Tropfen	Bittermandelaroma	1 g
2	Esstlöffel	Kondensmilch, 4 % Fett	35 g
1	Teelöffel	Kakaopulver, schwach entölt	2 g

**Zubereitung:**

Starken Kaffee oder Espresso kochen. Die Form mit Löffelbiskuit auslegen und mit dem Kaffee gleichmäßig tränken. Quark, Mascarpone, Kondensmilch, Zucker und Bittermandelaroma zu einer Creme verrühren. Die Creme auf die Löffelbiskuit geben, glatt streichen und zum Schluss mit Kakaopulver bestreuen.

Das Tiramisu vor dem Verzehr für eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Dazu passt bei größeren Portionen:  
frische Beeren

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	145 kcal
Eiweiß (Protein)	8,9 g
Fett	5,5 g
Kohlenhydrate	14,5 g