

## Tiramisu (6 Portionen)

### Zutaten:

1 Pck.	puddingpulver Vanille	200 g	Magerquark, Süßstoff
¼ l	Milch 1,5 %	100 ml	Sahne
2	Tassen Espresso	15	Löffelbiskuits, Kakaopulver



### Zubereitung:

- 1 den Vanillepudding mit nur ¼ l Milch zubereiten  
Das ergibt einen ganz dicken Pudding  
Mit Frischhaltefolie abdecken (direkt auf den Pudding), damit sich keine Haut bildet
- 2 2 Tassen Espresso zubereiten und ebenfalls kalt stellen
- 3 Magerquark, Süßstoff, etwas Espresso in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät 5 min. lang kräftig schlagen  
Nach und nach den kalten Pudding unterrühren
- 4 die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Quark Pudding-Masse rühren
- 5 die Löffelbiskuits mit dem Espresso beträufeln

- 6 nun abwechselnd die eingeweichten Biskuits und die Creme in eine Form schichten  
Die letzte Schicht soll Creme sein  
Diese dünn mit Kakaopulver bestreuen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen

**TIPP:** Bereiten Sie diesen Nachtisch bereits am Vortag zu. Er zieht dann schön durch und schmeckt noch besser

### Rezeptberechnung (pro Portion):

Eiweiß	Fett	KH
7 g	18	15 g
BE	kcal	kJ
1	161	675