

Aprikosen Tiramisu



Zutaten

40 Gramm	Löffelbiskuit
20 Gramm	Grand Manier
20 Gramm	Weizenstärke
	Wert für Vanillepuddingpulver
200 Gramm	Milchdrink = 220 g gekochte Vanillecreme
100 Gramm	Magerquark
	oder Blanc Battu
200 Gramm	Frische Aprikosen

Zubereitung

10g Löffelbiskuits oder selbstgemachte Biskuits in Schälchen abfüllen.
1/4 der Aprikosen mixen und den Rest in kleine Würfel schneiden (Falls kein Mixer vorhanden ist, alles fein würfeln)
Aprikosenpüree mit Grand Manier vermischen und über die Biskuits verteilen-
mindestens 1/2 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
Vanillecreme kochen, abkühlen lassen. Mit dem Quark aufschlagen bis die Masse schön luftig ist. Evtl. noch nachsüßen. 80g Creme pro Portion
Die Hälfte der Creme über die Biskuits verteilen, dann die Aprikosenwürfel darüber geben und anschließend die restliche Creme darüber geben.

Mit Gewürzmischung Sonnentor "Flower Power" bestreuen und Pfefferminzblatt garnieren.

TIRAMISU bedeutet übersetzt „Zieh mich hoch“ ☺

Nährwertangaben

<i>in g</i>	<i>EW</i>	<i>F</i>	<i>KH</i>	<i>Alk</i>	<i>NF</i>	<i>kcal</i>
Gesamt	22,5	7	87	3,6	4,4	543
Pro Portion	5,6	2	22	0,9	1,1	134
	17%	13%	66%	5%		

