

Beerentiramisu

Dauer: 50 Minuten Portionen: 6



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:	Obst	Crunch	Creme	Garnitur
	250 g Himbeeren	60 g Zucker braun	500 g Magerquark	2 El Backkakao
	500 g Erdbeeren	1 TL Kokosöl	300 g Frischkäse natur	
	1 Orange	100 g Haferflocken	500 g Naturjoghurt	
	1 Limette		1 Päckchen Vanillezucker	
	250 g Heidelbeeren		50 g Zucker braun	



In Beeren stecken viele Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die beschädigte Körperzellen reparieren können.



Zubereitung:

1. Das Obst waschen.
2. Für den Crunch: Haferflocken in Kokosöl langsam anrösten. Den Zucker dazugeben und unter ständigem Rühren karamellisieren lassen.
3. Orange und Limette auspressen.
4. Himbeeren mit der Hälfte des Saftes mischen.
5. Erdbeeren klein schneiden.
6. Alle Beeren vorsichtig miteinander mischen.
7. Quark, Joghurt und Frischkäse in eine Schüssel geben, Zucker und Vanillezucker unterrühren und mit der anderen Hälfte des Orange- + Limettensaftes mischen.
8. Die Beeren und die Quarkmasse schichtweise in eine passende Form geben und mit dem Crunch und Kakao bestreuen.
9. Bis zum Servieren kühl stellen.