

Tiramisu mit Stachelbeeren

Zutaten für 8 Portionen:

- 1 Glas Stachelbeeren (Abtropfgewicht 390 g)
- 2 TL Speisestärke
- 250 g Vanillejoghurt
- 150 g Vollmilchjoghurt (stichfest)
- 150 g Kölln Müsli Knusper Kokos mit 30% weniger Fett

Zum Dekorieren:

etwas Kakaopulver

Zubereitung:

Stachelbeeren in ein Sieb geben, abtropfen lassen und Saft auffangen. 3 Esslöffel Saft mit der Speisestärke glatt rühren. Übrigen Saft in einen Topf geben, aufkochen lassen und mit der Speisestärke andicken. Stachelbeeren zum andickten Saft geben und abkühlen lassen.

Vanille- und Vollmilchjoghurt miteinander verrühren.

Kölln Müsli, Stachelbeeren und Joghurt abwechselnd in 8 Weingläser schichten. Mit Müsli beginnen und mit Joghurt abschließen.

Für ca. 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit Kakao bestäubt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (ohne Kühlzeit)

Nährwerte pro Portion:

4 g Eiweiß, 24 g Kohlenhydrate, 6 g Fett, 2 g Ballaststoffe, 166 kcal / 698 kJ

Tipp:

Statt mit Stachelbeeren schmeckt das Tiramisu auch sehr lecker mit anderen Früchten, wie z. B. frischen Erdbeeren. Dafür 1 – 1 ½ Pfund Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Nach Geschmack mit etwas Zucker süßen und wie beschrieben schichten.