1A+1B Vegetarisch

Tiramisu

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. Eine Tasse Kaffee aufbrühen und einen Schuss gesalzenen Karamellsirup hineingeben. Die Cantuccini-Kekse 5 Minuten darin einweichen. Zwei kleine Gläser nehmen und in jedes Glas zwei bis drei Kekse legen, eine Schicht mageren Quark darüber schöpfen und dies wiederholen bis die Kekse aufgebraucht sind. Als i-Tüpfelchen etwas Kakaopulver über das Dessert streuen und dieses PS. food & lifestyle-konforme Tiramisu genießen!
2. Achtung: Dieses Rezept eignet sich als gelegentlicher Leckerbissen, zum Beispiel bei besonderen Anlässen, und ist nicht als Essensmoment gedacht.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle cantuccini kokos
- [ ] 2 TL PS. food & lifestyle gezouten karamelstroop
- [ ] 4 EL magerer Quark
- [ ] 1 Tasse Kaffee
- [ ] Prise Kakaopulver

Nährwerte pro Person

Energie	**119 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**4 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**12 g**