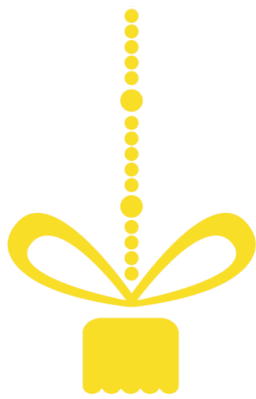


Fröhliche Weihnachten!

Rezept: Spekulatius-Tiramisu

Diese Kombination aus knusprig und cremig macht das Weihnachtessen perfekt! Simpel in der Vorbereitung hast Du schnell einen Nachtsch gezaubert, der Deine Liebsten begeistern wird.



Was Du benötigst:

120 g Vollkorn-Spekulativus
500 g Magerquark
10 g Honig oder flüssigen Süßstoff
(z. B. Stevia)
10 g Kakaopulver
50 ml Kaffee (kalt)
Zimt nach Geschmack
4 Gläser

So einfach geht's:

1. Zerbrösle den Spekulativus grob.
Verteile die Hälfte der Kekse auf die Gläser.
2. Träufle jeweils etwas Kaffee darüber.
3. Vermenge den Magerquark mit dem Honig bzw. Süßstoff.
4. Gib nun abwechselnd eine Schicht Quarkmasse, den restlichen Spekulativus und eine weitere Schicht Quarkmasse in die Gläser.
5. Streue zum Abschluss Zimt und Kakaopulver darüber.
6. Fertig!

Schlemmer-Tipp

Tiramisu kann man auf zahlreiche Arten und Weisen verfeinern. Himbeeren sind ein beliebtes Extra oder auch Orangensaft in der Quarkmasse. Probiere gerne aus, was Dir am besten schmeckt!



FreeStyle plus Ich ersetzt nicht die therapeutische Beratung durch das Diabetes-Team. Das Sensorgehäuse, FreeStyle, Libre und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott.