

# Leichte Tiramisu



Zutaten: 6 Portionen

1 Päckchen Vanillepudding  
500ml Milch 1,5 %  
500g Magerquark  
24 Löffelbiskuit  
Espresso  
Kakaopulver  
Zucker oder Süßstoff

Zubereitung:

1. Das Puddingpulver mit etwas Milch glattrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen und das Puddingpulver mit einem Schneebesen einrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Vom Herd ziehen, mit Zucker oder Süßstoff abschmecken und in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Dabei immer wieder umrühren.
2. Den Magerquark mit 2 EL Milch cremig rühren und evtl. mit Süßstoff abschmecken.
3. Quark Portionsweise unter den abgekühlten Pudding rühren.
4. Die Hälfte der Löffelbiskuits in eine Form legen und mit dem Espresso beträufeln. Die Biskuits sollten nicht zu stark getränkt sein, sonst wird das Ganze zu matschig.
5. Dann die Hälfte der Creme darüberstreichen und das Ganze nochmal wiederholen.
6. Das Tiramisu für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben

Nährwerte pro Portion:	250 kcal	17g EW	3g Fett	41g KH	g Ballaststoffe
------------------------	----------	--------	---------	--------	-----------------