Kokos-Mango-Tiramisu

Fruchtiges Tiramisu im Glas.

Zutaten

Menge
Zutat
1
Mango
1
Banane
100 g
Heidelbeeren
100 g
Brombeeren
100 g
Erdbeeren
100 g
Himbeeren
1
Limette
16 Stk
Cookies Kekse
200 g
Topfen mager (Speisequark)
200 ml
Kokosmilch
1
Vanilleschote
4 EL
Ahornsirup

Zubereitung

Personen: 4
Erledigt
Zutaten
Beschreibung
Sauce (5 Minuten)
☐
1.

In einer großen Schüssel
100 ml 100Kokosmilch zusammen mit dem Saft und ein wenig von der Schale der

1 1Limette vermengen und dazu das Mark von
1 1Vanilleschote unterrühren.

Obst (30 Minuten)
☐
2.

In einer weiteren Schüssel das Obst bereitstellen. Dazu
1 1Mango
1 1Banane
100 g 100Heidelbeeren
100 g 100Brombeeren
100 g 100Erdbeeren und
100 g 100Himbeeren klein schneiden.

Topfen (5 Minuten)
☐
3.

200 g 200Topfen mager (Speisequark) in eine weitere Schüssel geben und dazu
100 ml 100Kokosmilch und
4 EL 4Ahornsirup mischen.

Tiramisu (20 Minuten)
☐
4.

In einem großen eventuell bauchigem Glas mit einem Durchmesser, so dass ein Cookie Keks schön hineinpasst das Ganze nun zusammenstellen. Dazu jeweils eine Schicht Topfen-Masse, Keks, Topfen-Masse und Obst abwechselnd hineingeben, bis das Glas voll ist. Die Cookies dazu jeweils kurz in die Schüssel mit der Kokos-Flüssigkeit einlegen, so dass sie sich auf keinen Fall darin auflösen.
Das Ganze nun für ein paar Stunden in den Kühlschrank und anschließend mit einem langen Löffel servieren.

Tipp

Hier kann man beliebiges Obst dafür verwenden.

- Vorspeisen, Nachspeisen
- Light
- Alkohol
- Besuch
- Drucken
- PDF

- **Schwierigkeit**

  Mittel

- **Bewertung**

  Keine Bewertung

- **Zeitkategorie**

- **Zeit**

  1 Stunde

- **Nährwert**

- **Preiskategorie**

- **Punkte**

  0

Zurück zur Liste