



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 Kokosmilch zusammen mit dem Saft und ein wenig von der Schale der 1 Limette vermengen und dazu das Mark von 1 Vanilleschote unterrühren.

Obst (30 Minuten)



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

Topfen (5 Minuten)

☐	3.	200 g Topfen mager (Speisequark) in eine weitere Schüssel geben und dazu 100 ml Kokosmilch und 4 EL Ahornsirup 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

• Schwierigkeit

Mittel

• Zeitkategorie

• Nährwert

• Punkte

0

• Bewertung

Keine Bewertung

• Zeit

1 Stunde

• Preiskategorie