

Erdbeer-Tiramisu

Zuckerfrei / Proteinreich / fruchtig



Rezept für eine Bowl:

- 35g gemahlene Haferflocken (ich mahle sie selbst) oder Mehl
- 20g Proteinpulver oder Mandelmehl
- 1 TL Backpulver
- 10g Mandelmus oder Margarine
- 20g Erythrit oder Süsse nach Wahl
- 75g Mandelmilch

- 4 EL starker Kaffee (abgekühlt)
- 100g Erdbeeren
- 150g Skyr oder Quark
- 1 EL Erythrit oder Chunky Flavour Vanille oder Süsse nach Wahl
- Kakaopulver (*optional ungesüsst)

Zubereitung:

1. Alles Zutaten verrühren und *optional 40g Erdbeeren unterheben.
2. In eine Ofenfeste Schale geben und für ca. 25 min bei 175°C Umluft backen. (Oder für ca. 5 Minuten in die Mikrowelle geben) und danach abkühlen lassen.
3. den Kaffee (abgekühlt) über den gebackenen Kuchen verteilen
4. Die Erdbeerenmasse darüber geben
5. Quarkmasse über die Erdbeerenmasse verteilen und glattstreichen
6. Zum Schluss mit Kakaopulver bestreuen.
7. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen oder mindestens für 3-5h Kühlstellen.

Nährwerte:

451 Kalorien
35g Kohlenhydrate
43g Protein
12g Fett