

Tiramisu mit exotischen Früchten



Für die Creme Quark, Dickmilch, Zitronensaft, Fruchtaufstrich und Süßstoff glatt rühren. Orangen mitsamt der weißen Haut filetieren, dabei den Saft auffangen und die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herauslösen. Den aufgefangenen Orangensaft unter die Quarkcreme rühren.

Mango und Papaya schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und mit den Orangenfilets mischen. Ein Drittel der Creme in eine Form geben (Größe circa 18 x 24 Zentimeter). Nun abwechselnd die Butterkekse, die Fruchtmischung und die Creme einschichten, dabei soll die letzte Schicht Früchte sein.

Karambole in dünne Scheiben schneiden und auf den Früchten verteilen. Tiramisu im Kühlschrank eine Stunde durchziehen lassen.

Copyright: Schneekoppe.

Zutaten für acht Portionen

500 g Magerquark	200 g Haferkekse
250 g fettarme Dickmilch	½ Karambole (Sternfrucht)
1 – 2 EL Zitronensaft	Vom Produzenten empfohlene Produkte: Schneekoppe Süßkraft und -Haferkekse, Diät-Fruchtaufstrich Exotic.
75 g Fruchtaufstrich	
2 Orangen	
1 reife Mango	
1 Papaya	
Zuckerersatz flüssig	

Brenn-/Nährwerte: (je Portion)

kcal/kJ	247 kcal / 1005 kJ
Eiweiß	13.0 g
Fett	4.0 g
Kohlenhydrate	39.0 g
BE	3.3 g