



Kinder Tiramisu

- ★ Schwierigkeitsgrad: mittel
- L Zubereitung: 240 Minuten
- 🍴 Reicht für 4 Portionen

Zutaten

4 Portionen

FruchtBar Zutaten

4 Stück(e) Bio Riegel Aprikose, Apfel, Hafer

weitere Zutaten

300 g Sojaquark
175 g gefrorene Himbeeren
50 ml Wasser
2 Esslöffel Ahornsirup
1 Messerspitze Vanillepulver
2 Esslöffel Kakaopulver

Dazu brauchst du

- Topf
- Messer
- Rührgerät oder Schneebesen
- Dessertgläser

Zubereitung

1. Sojaquark mit Vanille und Ahornsirup mischen.
2. Gefrorene Himbeeren mit Wasser in einem Topf erhitzen und 5–8 Minuten köcheln lassen.
3. Anschließend in einem Dessertglas immer im Wechsel Bio-Riegel Aprikose-Apfel-Hafer von Fruchtbar, Himbeerpüree und "Soja-Quark-Mischung" schichten. Bis das Glas bis oben gefüllt ist. Die letzte Schicht sollte "Soja-Quark-Mischung" sein.
4. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren – bestenfalls 4 Stunden ziehen lassen – und vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.

Bon Epi-tit



Du hast das Rezept ausprobiert? Dann verlinke uns [@fruchtbarewelt](#) auf Instagram und nutze den Hashtag [#fruchtbareweltrepte](#)

