

NACHSPEISE

# Protein-Tiramisu ohne Zucker

VEGETARISCH HIGH PROTEIN ZUCKERARM

★★★★★ 5.0 (1 BEWERTUNG)

Cremiges Protein-Tiramisu mit Zwieback, Skyr und Quark – komplett ohne Zucker, aber voller Geschmack. Der ideale High-Protein-Nachtsnack für bewusste Naschkatzen.



Schwierigkeit  
Mittel



Energie  
188 kcal



Vorbereitung  
15 Minuten



Zubereitung  
10 Minuten



Gesamtzeit  
25 Minuten

## Zutaten

für 4 Portionen

### Creme:

- + 250 g Magerquark
- + 200 g Skyr Natur
- + 50 g Frischkäse light (für extra Cremigkeit)
- + 30 g Whey Protein (Vanille oder neutral)
- + 2-3 EL Erythrit (nach Geschmack)
- + 1 TL Vanilleextrakt

### Boden:

- + 8 Scheiben Dinkel-Zwieback oder Vollkorn-Zwieback
- + 120 ml kalter Espresso oder Kaffee (ungesüßt)
- + 1 TL Kakaopulver (ungesüßt, zum Bestäuben)

### Optional:

- + 1 TL alkoholfreies Amaretto-Aroma für den typischen Geschmack

## Zubereitung

- 1 Quark, Skyr, Frischkäse, Whey, Erythrit und Vanilleextrakt cremig verrühren.
- 2 Optional das Amaretto-Aroma in den Kaffee geben.
- 3 Zwieback kurz in den Kaffee tauchen und auf dem Boden einer Form oder einzelner Gläser verteilen.
- 4 Eine Schicht Creme darüber geben.
- 5 Nochmals getränkten Zwieback auflegen, restliche Creme darüber streichen.
- 6 Mit Kakaopulver bestäuben.
- 7 Mindestens 2 Stunden kühlstellen – ideal über Nacht.

## Nährwerte pro Portion

Hinweis: Die Nährwerte werden automatisch generiert und gelten nur als Richtwerte.

Energie

188 kcal

Kohlenhydrate

14 g

Proteine

23 g

Fette

4 g

Ballaststoffe

2 g