

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-Nachtisch 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 einzelnen 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