

Erdbeer-Teramisu mit Frischkäse & Quark

Leckeres Erdbeer-Teramisu mit Frischkäse & Quark

Neulich brauchten wir ein einfaches Dessert, welches nach Möglichkeit auch noch recht kalorienarm sein sollte. Da ich noch eine Menge Erdbeeren da hatte, habe ich mich dazu entschlossen, ein leckeres Erdbeer-Teramisu mit Frischkäse & Quark zu machen. Beim Frischkäse habe ich mich für die Light-Version entschlossen und beim Quark für die Magerstufe. Sahnequark gibt es bei uns auch gar nicht, also blieb mir nur die Variante mit 0% Fett ☐

Das Erdbeer-Teramisu ist an sich schnell zubereitet, muss dann allerdings für einige Stunden in den Kühlschrank, da hier weder Eier noch Mascarpone oder Gelatine verwendet werden und die Masse ein wenig braucht, bis sie relativ schnittfest ist. Daher haben wir das Ganze schon am Vormittag zubereitet und für gute 4-6 Stunden in den Kühlschrank gestellt.

FrISCHE Erdbeeren, cremiger Frischkäse und Quark – Tolles Dessert für den Sommer

Die frischen Erdbeeren einfach putzen und in kleine Würfel schneiden. Dafür habe ich wieder meinen Nicer Dicer verwendet, denn damit werden die Würfel immer so schön gleichmäßig und das „Geschnippel“ geht echt fix. Anschließend zuckern und Saft ziehen lassen. In der Zwischenzeit kann man schon einmal Frischkäse und Quark glatt rühren und dann kann es eigentlich auch schon ans Schichten gehen. Die Frischkäse-Masse habe ich

nur mit ein wenig flüssigem Süßstoff gesüßt, da die Erdbeeren und die Kekse schon gut gezuckert sind.

Einfach nacheinander die Löffelbiskuits, Erdbeeren und die Frischkäse-Creme schichten und dann ab damit in den Kühlschrank. Nach etwa 4-6 Stunden lässt sich das Erdbeer-Teramisü einigermäßen gut schneiden. Jetzt einfach nur die restlichen Löffelbiskuits zerbröseln und obendrauf verteilen □



Hier findet ihr leckere Rezept-Ideen für´s Frühstück zum ausprobieren & nachmachen



Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade



Schoko-Haselnuss-Cake Bowl



Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks



Karamell-Reiswaffel-Bowl



Salat Rezepte

Das Salat Kochbuch mit 125
leckeren Salat Rezepten - Inkl.
Salat Dressing, Vinaigrette,
Salat "To Go" & Bowls

*Als eBook & Taschenbuch
erhältlich!*

mehr Infos zum Buch