



Apfel - Mandel - Tiramisu

Für 2 Personen

Zutaten:

- 1 Apfel
- 50ml Apfelsaft
- 1 EL Rosinen
- 1 EL Mandelstifte
- 100g Magerquark
- 100g Joghurt 10% Fett
- 50ml Mandelmilch
- 1 EL Zimtucker
- 4 Vollkorn - Zwieback

Zubereitung:

Den Apfel schälen und mit dem Saft weich dünsten. Die Rosinen zugeben. Zwieback in zwei Glasschalen bröseln und die warme Apfelmasse darüber geben. Kalt stellen. Quark und Joghurt mit der Mandelmilch cremig rühren und über die Apfelmasse geben. Mit dem Zimtucker bestreuen und eine Stunde durchziehen lassen.