



Praxis für Ernährung und Gesundheit Beratung | Therapie

Erdbeertiramisu (für 6 Portionen)

Zutaten:

500 g	Erdbeeren
300 g	Amarettinis oder Löffelbiskuits
750 g	fettarmer Naturjoghurt
2 $\frac{1}{2}$ Päckchen	Instant - Vanillesoße
Etwas	fettarme Milch
Etwas	Kakaopulver oder Zimt

Zubereitung:

- Beeren waschen, putzen und vierteln.
- Joghurt und Soßenpulver glatt rühren. Eventuell etwas Milch zugeben.
- Kekse in eine flache Form geben, schichtweise Beeren, Kekse und Joghurtcreme einfüllen, den Abschluss bildet die Creme.
- im Kühlschrank mindestens zwei Stunden ziehen lassen, vor dem Servieren mit Kakao oder Zimt bestäuben.