



Früchtetiramisu mit Quarkcreme

Tiramisù alla frutta con crema di ricotta

Zutaten (für 4-6 Personen):

200 g Quark (Algunder Sahnequark)
100 g Akazienhonig
1 Msp. Naturvanille
100 g Sahne
4 Biskuitkekse
150 g Obst

Ingredienti (per 4-6 persone):

200 g di ricotta ("Sahnequark")
100 g di miele d'acacia
un pizzico di vaniglia naturale
100 g di panna
4 biscotti savoiardi
150 g di frutta (lamponi o fragole)

Zubereitung:

Quark mit Honig und Naturvanille vermischen. Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Obst in Würfel schneiden. Werden Himbeeren oder Erdbeeren verwendet, dann pürieren und mit etwas Honig süßen.

In Gläser etwas Creme füllen, die Kekse in die passende Größe schneiden und auf die Creme legen. Die pürierten Früchte darüber geben und nochmals mit einer Schicht Quarkcreme abschließen. Mit Früchten garniert kaltstellen und nach einigen Stunden servieren.

Tipp:

Für das Orangentiramisu in die Creme etwas Orangenschale reiben und die Kekse mit wenig Orangensaft beträufeln. Einige Orangenstücke unter die Creme rühren.

Rezept:

Rita Bernardi, Gesundheitsberaterin
und Kochbuchautorin

Preparazione:

Mescolare la ricotta, il miele e la vaniglia. Montare la panna ed unire alla crema. Frullare i lamponi o le fragole con un pò di miele d'acacia.

Riempire dei bicchieri con un pò di crema, disporre sopra i biscotti e proseguire con la frutta e finire con uno strato di crema.

Guarnire con della frutta a pezzetti e tenere il tiramisù in frigo coperto per 2-3 ore prima di servirlo.

Suggerimento:

Per il tiramisù all'arancia, grattugiare nella crema un pò di scorza d'arancia e bagnare i savoiardi con del succo d'arancia. Aggiungere dei pezzetti di arancia alla crema.

Ricetta:

Rita Bernardi, consulente per la salute
e autrice di libri di cucina