

STEIRISCHE APFELTIRAMISU

MIT SKYRCREME UND APFELMUS

ZUTATEN

Für 1 Dessertglas:
100 g Skyr (magerer Frischkäse)
50 g griechisches Joghurt, 2% Fett
1 TL Zitronensaft
1 TL Zucker oder Birkenzucker
50 g Apfelmus, ungesüßt

Außerdem:
Espresso, kalt
Vollkornbiskotten
Ceylon-Zimt

ZUBEREITUNG

Skyr mit Joghurt, Zitronensaft und Zucker verrühren. Und schon kann mit dem Schichten begonnen werden. Auf den Boden des Dessertglases etwas Apfelmus geben. Eine Vollkornbiskotte im Kaffee tunken und auf das Apfelmus legen. Darauf kommt Skyrcreme, danach wieder Apfelmus und in Kaffee getränkte Vollkornbiskotte.

2 Möglichkeiten:

1. Mit Skyrcreme abschließen und mit Ceylon-Zimt bestreuen, oder
2. die letzte Schicht ist Apfelmus, getoppt mit Vollkornbiskotten-Stückchen.



sehr einfach



zucker- und fettreduziert

