

## Blaubeer-Orangen-Tiramisu

---

### Zutaten für 4 Personen:

100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (TK)  
3 Orangen  
150 g Amarettinikekse  
1 EL Amaretto  
80 g Mascarpone  
100 g Quark  
1 Päckchen Vanillezucker



1. Blaubeeren auftauen. Eine Orange auspressen. Die Amarettinikekse in eine Schale geben, Orangensaft und Amaretto darüber gießen.
2. Restliche Orangen schälen und in dünne Filets schneiden. Mascarpone mit Quark, Vanillezucker und 2 EL Wasser zu einer glatten Creme verrühren.
3. Die Hälfte der Kekse in 4 Schälchen füllen. Die Hälfte der Beeren und Orangen darauf verteilen. Dann die Creme darüber streichen. Die restlichen Zutaten genauso schichten. Im Kühlschrank 1 Stunde kühlen.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten

### Pro Portion:

**Energie:** 350 kcal

**Fett:** 17 g

Wild Blueberry Association of North America  
Ansprechpartner: mk<sup>2</sup> gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de  
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada  
Abdruck honorarfrei

