

Blaubeer-Orangen-Tiramisu

Zutaten für 4 Personen:

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



1. Blaubeeren auftauen. Eine Orange auspressen. Die Amarettinkekse 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: mk² 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

