

# Spekulatius-Schicht-Dessert

## Zutaten | 4 Portionen

500 g	Magerquark
250 ml	Sahne
30 g	Spekulatius
50 ml	Amaretto oder Milch
	Zucker
100 ml	Milch
	Spekulatius-Brösel

Zubereitungszeit: 20 Min., Kühlzeit: 1-4 Std.

## Zubereitung:

- 10 Spekulatius in Amaretto oder Milch einweichen und zerdrücken, dann mit dem Magerquark verrühren.
- Nach Geschmack nachsüßen.
- Die Sahne schlagen und unter die Creme heben.
- Die restlichen Spekulatius in der Milch einweichen und zerdrücken.
- Vier große Gläser bereitstellen.
- Abwechselnd eine Schicht Spekulatiusquarkcreme und eingeweichte Spekulatius einfüllen.
- Zum Schluss mit etwas zerbröselten Spekulatius bestreuen und gekühlt servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 233 g á Portion:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
374 kcal	22,9 g	15,3 g	19,8 g	197 mg