

Schwarz-Rot-Gold-Dessert

Zutaten | 10 Portionen

250 g	Cantuccini
2 EL	Mandelsirup
350 g	Milch, fettarm
2 Pck	Dessertpulver für Quarkspeisen mit Vanillegeschmack
250 g	Quark (mind. 20% Fett i.Tr.)
250 g	Mascarpone oder Frischkäse (mind. 70% Fett i.Tr.)
250 g	Brombeeren
250 g	Erdbeeren
1	Mango, frisch

Zubereitungszeit: 15 Min., Wartezeit: 60 Min.

Zubereitung:

- Cantuccini in eine Frischhaltetüte geben, mit einem Nudelholz grob zerbröseln und in eine große, rechteckige Auflaufform (Inhalt ca. 1,3 l) füllen.
- Mandelsirup auf die Mandelkekse träufeln.
- Für die Creme die Milch in eine Rührschüssel gießen, Dessertpulver zufügen und mit einem Schneebesen verrühren.
- Quark und Frischkäse unterrühren.
- Die Creme gleichmäßig auf die Cantuccini geben und ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
- In der Zwischenzeit die Brombeeren verlesen.
- Die Erdbeeren kurz überbrausen, putzen und in Scheiben schneiden.
- Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden.
- Die Früchte nach Farben sortiert in waagerechten Reihen auf die Creme legen.
- Dessert bis zum Servieren abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Tipp:

Wer möchte, kann den Mandelsirup durch Amaretto (Mandellikör) ersetzen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 212 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
340 kcal	16,5 g	38,7 g	8,67 g	111 mg