



PROTEIN-TIRAMISU IM GLAS

Zutaten

- 2 ML = 34 g Moltein PRO Vanille
- 80 g halbfett Quark
- Kaffee für Biskuit (ca. 3 EL)
- 3 Löffelbiskuite

Zubereitung

Moltein und Quark vermengen, Löffelbiskuit in Kaffee einweichen. Im Glas abwechselnd Löffelbiskuit und Crème schichten. Zum Dekorieren eignen sich besonders Früchte, Minze und ein Löffelbiskuit.

Nährwerte

Energie: 243 kcal
Protein: 29 g
Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 10 g

