



Selbstgemachter Quark mit Mango & süßen Toppings



Zutaten

Menge

1 Handvoll	Marshmallows
100 g	Mandeln
100 g	Marzipanrohmasse
50 g	Mandelmus
1 Dose	Mandarin-Orangen
250 g	Speisequark Magerstufe
2 Zweige	Minze
60 g	Macadamia-Nüsse
1	Mango
100 g	Milchschokoladenstreusel

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 3040 kJ, 726 kcal, 62,1 g Kohlenhydrate, 22,6 g Eiweiß, 46,1 g Fett, 2,9 mg Cholesterin, 7,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

schnell

Zubereitung

Ein Trifle ist nicht nur super lecker, sondern kann individuell mit ganz unterschiedlichen Zutaten zubereitet werden. Für unseren Trifle haben wir als Basis einen selbstgemachten Fruchtquark mit Mango und Mandarin-Orange gemischt. Eine weitere Besonderheit an dem Trifle sind die Marshmallow-Streifen die wir mit kleingehackten Macadamia-Nüssen und Mandeln aufgepeppt haben und die als Topping dienen. Bei einem Trifle darf etwas Schokolade natürlich nicht fehlen, hier haben wir uns für Milchschokoladenstreusel entschieden und diese unter sowie auf den Fruchtquark gestreut. Die fruchtig-süße Kombination ist perfekt für einen Nachspeisen-Trifle, also probiere es unbedingt mal aus!

Step 1:

Zuerst hackst du die Macadamia-Nüsse und Mandeln klein und röstest sie in einer Pfanne ohne Fett an. Währenddessen kannst du die Marshmallows in einen Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen. Wenn sie geschmolzen sind, verteilst du die Masse auf ein Backpapier und gibst die Nüsse dazu. Mit dem Nudelholz kannst du die Masse ausrollen und anschließend auskühlen lassen.

Step 2:

Nun gibst du den Quark in eine Schüssel, schneidest die Mango und die Mandarin-Orangen in kleine Würfel und vermengst alles miteinander. Dann schneidest du ein paar Blätter Minze klein und arbeitest diese in das Marzipan ein. Jetzt rollst du es zu einer dünnen Rolle aus und schneidest das Marzipan in kleine Stückchen.

Step 3:

Nun fängst du an ein Glas deiner Wahl mit den Schichten zu füllen. Angefangen mit den Milchschokoladenstreusel, dann den Fruchtquark darüber, Mandelmus und nochmal Schokoladenstreusel aufstreuen. Jetzt die Marzipanstückchen dazugeben und das Trifle mit einem kleinen Riegel vom Nuss-Marshmallow dekorieren. Optional kannst du das Trifle dann noch mit Mango, Mandarinen und einem Minzblatt dekorieren.