


**NÄHRWERTE  
pro Portion:**

Brennwert	287kcal
Kohlenhydrate	9,3 g
Eiweiß	22,4 g
Fett	17,1 g

# LOW CARB LEBKUCHEN TIRAMISU

## ZUTATEN für 6 Portionen:

Low Carb Lebkuchen:

- 50 g WEIDER Gold Whey Milkschokolade
- 75 g gemahlene Haselnüsse
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 5 g Kakaopulver
- geriebene Orangenschale
- 50 g Mandelmus
- 2 Eier

Weitere Zutaten:

- 200 ml Kirschsafft (alternativ Kaffee)
- ½ TL Zimt
- 250 g Magerquark
- 200 g Frischkäse (4% Fett)
- 10 g Kakaopulver
- n.B. Süße/Flavour Drops

## ZUBEREITUNG:

1. Alle trockenen Zutaten für den Lebkuchenteig in einer Schüssel gut vermischen. Anschließend die Eier und den Mandelmus unterrühren.
2. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech streichen und ca. 10 min. bei 180°C (Ober-/Unterhitze) backen.
3. Den Lebkuchen kurz abkühlen und in Stücke schneiden bzw. kleine Lebkuchenmännchen ausstechen. Magerquark, Frischkäse, Zimt, ggfs. Süße und etwas Wasser verrühren bis eine streichfähige Creme entsteht.
4. Lebkuchen in eine Form füllen, mit Kirschsafft tränken und mit der Creme schichten. Das fertige Tiramisu mit Kakaopulver bestreuen und ein paar Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

