Caloriearme tiramisu
met framboos

Benodigdheden:
- 150 ml Koffie, sterk
- 60 ml Dessertwijn
- 4 eetlepels Marsala
- 12 koekje(s) Lange vingers
- 150 g Frambozen
- 150 g Blauwe bessen
- 200 g Kwark, naturel (0% vet)
- 200 g Griekse Yoghurt, 0% vet,
- naturel
- 30 g Witte suiker
- Munt (naar smaak), ter garnering

Bereidingswijze:

Meng 150 ml sterke koffie met 4 eetlepels marsala in een ondiepe schaal. Wentel 12 lange vingers door het koffiemengsel, breek in stukjes en verdeel over 6 dessertschaaltjes. Verdeel de rest van het koffiemengsel over de dessertschaaltjes.

Hou van 150 g frambozen en 150 g blauwe bessen een paar vruchten ter garnering apart. Prak de rest van de frambozen met een vork en roer de blauwe bessen erdoor.

Roer 200 magere kwark met 200 g magere yoghurt en 30 g suiker tot een romig mengsel. Verdeel de helft van het mengsel over de dessertschaaltjes, bedek met het vruchtenmengsel en verdeel tot slot de rest van het yoghurtmengsel erover.

Zet in de koelkast en haal 20 minuten voor het serveren uit de koelkast. Garneer met de rest van het fruit en een paar muntblaadjes.
(Bron; Weight Watchers)