

Dessert im Glas



Zutaten



3 Gläschen

- 65g Frischkäse Natur
- 110g Naturjoghurt
- 10g Erythrit
- ½ Päckchen Vanillearoma/Vanillezucker
- Ca. 40g Mandel-Zimt-Granola (siehe Tag 4)
- Ca. 150g Heidelbeeren

Zubereitung

1. Für die Creme Frischkäse mit Naturjoghurt, Erythrit und Vanille glattrühren. Abschmecken und evtl. nachsüßen.
2. Ca. 60g der Heidelbeeren mit einer Gabel zerdrücken und beiseite stellen.
3. Jetzt kann mit dem Schichten begonnen werden.
4. Zunächst 10-15g Granola in jedes Glas geben.
5. Die zweite Schicht bilden die zerdrückten Heidelbeeren.
6. Auf die Heidelbeeren folgen drei TL Creme pro Glas.
7. Für die vierte Schicht werden die restlichen nicht zerdrückten Blaubeeren, bis auf ein paar einzelne zum Garnieren, auf die Creme gelegt.
8. Es folgen weitere 3 TL Creme auf die Heidelbeer-Schicht.
9. Abschließend mit Granola nach Belieben und Blaubeeren anrichten.

TIPP

Mandel-Zimt-Granola von Tag 4 zubereiten, in Gläsern aufbewahren und als Frühstück genießen.

ACHTUNG

Die Mengenangaben variieren je nach Größe der Gläser.

