

Tiramisu nach WeightWatchers

250 g Magerquark mit
150 Frischkäse < 1% Fett und
Süßstoff nach Geschmack vermengen und abwechseln in Gläser
schichten mit
Löffebisquit und
1 Espresso und
20 ml Amaretto dazwischen jeweils 1 Lage von
3 filetierten Orangen legen
und ein weiteres Mal alle 3 Lagen
wiederholen
mit etwas
Kakaopulver Bestäuben

Guten Appetit

4 Portionen

Energiewert

700 Kcal gesamt

nach WeightWatchers

13 ProPoints gesamt

WeightWatchers-Fitformel

Eiweiß, Obst, Milchprodukt,

geeignet zum

sofort genießen oder später

Viel Spass beim Nachkochen.

**GRÜBE
MIT
MUSIK**

Ganz schön
smart dieses ...

Radiosong4U
WUNSCH BUCHEN ▶

RadioSong4U
Love, Music and More!