

## Apfeltiramisu



*stillfreundlich*

*kleinkindtauglich*

**Dieses Apfeltiramisu ist ein leichter und erfrischender Nachtisch für Kinder und die ganze Familie, der sich wunderbar vorbereiten lässt**

Ob als Dessert beim Familienessen oder Kindergeburtstag oder einfach als erfrischende Zwischenmahlzeit am Nachmittag – das Apfeltiramisu ist eine gesunde Nascherei, die nicht allzu viel Zucker enthält – trotzdem ist sie bei Klein und Groß sehr beliebt ist. Für die Zubereitung brauchst du nur wenige Minuten – sie ist kinderleicht und kann daher auch wunderbar von kleinen Nachwuchsköchen übernommen werden. Unsere Vierjährige hat das Apfeltiramisu ganz schnell in ihr Repertoire übernommen und kann es mittlerweile schon fast ganz alleine zubereiten.



### • Zutaten für ca. 6 Portionen

- 24 Löffelbiscuit
- 250 g Quark
- 250 g Joghurt pur, 3,5% Fett
- Apfelmus
- Ceylon-Zimt
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 großes Glas Apfelsaft

### So bereitest du das Apfel-Tiramisu zu

1. Nimm dir eine mittelgroße Auflaufform, wenn möglich aus Glas, denn darin sieht man später schön die einzelnen Schichten deines Tiramisu. Ich kann dir diese [Glasauflaufform\\*](#) empfehlen.
2. Belege den Boden deiner Auflaufform mit Löffelbiscuits und beträufle diese mit etwas Apfelsaft, so dass alle gut befeuchtet sind.
3. Verrühre den Quark mit dem Joghurt, einem Teelöffel Zimt und dem Vanillezucker zu einer lockeren Creme.
4. Verteile eine Schicht Apfelmus auf den Löffelbiscuits und gib dann eine Schicht Quarkcreme darauf.
5. Anschließend gibst du wieder Löffelbiscuits, dann etwas Apfelsaft, Apfelmus und wieder

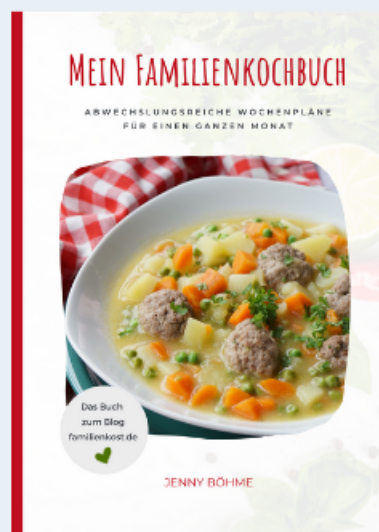
Quarkcreme darauf.

6. Decke deine Auflaufform nun ab und stelle das Apfel-Tiramisu für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank.
7. Vor dem Servieren kannst du es mit Kakaopulver oder Zimt und frischen Apfelscheiben garnieren.

## Unsere Empfehlung für Dich:

### MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

## Variationsmöglichkeiten

- Verteile auf den Apfelmusschichten einige Rosinen.
- Verwende statt Joghurt Mascarpone und einen kleinen Schluck Milch.
- Für Erwachsene: Nimm zum Beträufeln Calvados statt Apfelsaft.
- Rühre einige gedünstete Apfelstückchen in den Apfelmus.
- Würze die Quarkcreme mit Vanille.
- Süße die Quarkcreme mit etwas Ahornsirup für einen würzigeren Geschmack.