

Erdbeer – Schichtdessert

Dessert- und Tortenfans aufgepasst! Die himmlische Schichtspeise aus glutenfreien Löffelbiskuits, aromatischen Erdbeeren und einer zarten Creme lässt Herzen höherschlagen! Der ideale und schnell zubereitete Ersatz für ein Stück Torte, aber natürlich auch ein prächtiges Genießer-Dessert!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, mais-, milch- und fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Personen

100g glutenfreie Löffelbiskuits (ggf. laktosefrei)

200g Erdbeeren

8 EL Orangen- oder Apfelsaft

250g Quark (ggf. laktosefrei)

200ml Schlagsahne (ggf. laktosefrei)

2 EL Puderzucker

Zur Dekoration:

4 Erdbeeren

auf Wunsch Zitronenmelisse, Gänseblümchen und glutenfreie Salzbrezeln

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und sehr klein schneiden.

2. Löffelbiskuit zerbröckeln.

3. Sahne steif schlagen, dann Quark und Puderzucker untermischen.

4. Vier Gläser oder Schälchen bereitstellen und die Zutaten einschichten. Jeweils abwechselnd eine Schicht

Löffelbiskuitbrösel, darauf 1 EL Saft, Erdbeerstücke und Quarkcreme. Die gleiche Reihenfolge nochmals pro Glas wiederholen.

5. Desserts einige Stunden kühl stellen, dann mit Erdbeeren belegen und nach Wunsch verzieren.

Tipp: Für das Dessert eignen sich viele weitere Früchte und Beeren wie Johannisbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, Pfirsiche oder Kirschen.

Fruktosearm-Tipp: Anstatt der Erdbeeren fruktosearmes Obst wie Papaya oder gedünsteten Rhabarber einsetzen. Zucker durch Reissirup oder Getreidezucker tauschen. Anstatt 8 EL Orangensaft nur 4 EL Orangensaft verwenden und zusätzlich mit 4 EL Wasser mischen.

Maisfrei – Tipp: Auf maisfreie Löffelbiskuits zurückgreifen, z.B. von Hanneforth.

Milchfrei – Tipp: Die Löffelbiskuits von z.B. Hanneforth sind milchfrei. Quark durch 200g Quakersatz auf Sojabasis tauschen. Sahne durch einen aufschlagbaren Sahneersatz, z.B. auf Kokosbasis, ersetzen.



rezepte-glutenfrei.de

