

## Rezept

# Heidelbeer-Tiramisu

Ein Rezept von Heidelbeer-Tiramisu, am 18.12.2025

## Zutaten

**1 Glas** Heidelbeeren (125 g Abtropfgewicht)

**1 TL** Zitronensaft

**2 EL** Vollmilch

**80 g** Cantuccini (ital. Mandelkekse z. B. aus Dinkelmehl)

**1 TL** Speisestärke

**250 g** Speisequark (20% Fett)

**1 EL** Agavendicksaft oder Zucker

**4 EL** Orangensaft

**1 EL** weißes Mandelmus (Reformhaus)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion**  
Ca. 430 kcal

## Zubereitung

1. Heidelbeeren abgießen, Saft dabei auffangen und 100 ml abmessen. 1 EL Saft abnehmen und mit der Stärke glatt rühren. Restlichen Saft und Zitronensaft aufkochen, Stärkemischung einrühren. Aufkochen und ca. 1 Min. köcheln. Vom Herd nehmen und Heidelbeeren unterheben.
2. Quark, Milch und Agavendicksaft oder Zucker verrühren. Cantuccini grob zerbrechen und etwa zwei Drittel davon auf den Boden von zwei Gläsern oder Dessertschalen verteilen. Mit 2 EL Orangensaft beträufeln. Die Hälfte des Quarks und das Mandelmus in den Gläsern verteilen. Restliche Cantuccini darauf verteilen und mit restlichem Orangensaft beträufeln. Heidelbeeren, bis auf 2 EL, daraufgeben und restlichen Quark darauf verteilen. Mit übrigen Heidelbeeren abschließen. Zugedeckt mind. 3 Std. kühl stellen.