

Mango-Tiramisu

2	Mangos
3-4 EL	brauner Zucker
1	Limette
500 g	Magerquark (Minus L)
2 EL	flüssiger Honig
1 Pck.	Vanillezucker
4	Physalis (Kapstachelbeeren)

Fruchtfleisch der Mangos lösen und Schale entfernen. Fruchtfleisch klein schneiden und mit dem Saft der Limette sowie 1-2 EL Zucker verrühren, ziehen lassen.

Inzwischen den Quark mit Honig und Vanillezucker verrühren. Evtl. etwas Milch (Minus L) hinzugeben.

Restlichen Zucker auf kleiner Flamme schmelzen lassen und die Physalis durch den Karamell ziehen.

Mangos pürieren.

Quark und Fruchtmasse in vier Gläsern abwechselnd schichten. Abschließend mit je einer Physalis garnieren.