



# Trifle mit Heidelbeeren

Zeit gesamt  
1h 20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Cantuccini	100 g
Heidelbeeren, frisch	400 g
brauner Rum	2 EL
Bio Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	350 g
Mascarpone	175 g
Zucker	40 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel

1. Cantuccini grob zerschneiden oder zerbröckeln. Auf 4 Portionsgläser verteilen. Heidelbeeren waschen, ggf. verlesen. In einer Schüssel die Hälfte der Heidelbeeren leicht zerdrücken und mit Rum mischen. Auf die Gläser verteilen.
2. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt mit Mascarpone und Zucker am besten mit einer Gabel kurz glatt rühren. Mit 2 EL Zitronensaft abschmecken und Creme auf den Beeren verteilen. Mit übrigen Beeren und Zitronenschale toppen, Gläser abdecken und Trifle mit Heidelbeeren mind. 1 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	441 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	20 g