



Weihnachts-Trifle im Glas

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 5 Portionen

Walnusskerne	30 g
Haselnusskerne, ganz	30 g
Mandeln, ganz	30 g
Haferflocken, kernig	100 g
Kokosnussöl	1 EL
Honig	100 g
Zimt	1 TL
Nelken, gemahlen	
Ingwerpulver	
Muskatnuss, gemahlen	
Kardamom, gemahlen	
Quark 20 % Fett i.Tr.	500 g
Schlagsahne	200 g
Vanilleextrakt	1 TL
Heidelbeeren, tiefgefroren	200 g
Himbeeren, tiefgefroren	200 g
Zitronenpaste	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Spritzbeutel, Dessertgläser, Pizzablech

1. Vorbereitung

Heize den Ofen auf 180 °C O/U vor.

2. Weihnachts-Granola

Hacke die Nüsse grob und verrühre sie mit den Haferflocken, dem Kokosöl, 50 g Honig und den Gewürzen, bis alles gut vermischt ist. Verteile die Masse auf einem Emaille Blech oder einem mit Backfolie belegten Lochblech und backe sie im vorgeheizten Ofen bei 180 °C O/U für etwa 15-20 Minuten, bis alles gut geröstet ist. Nimm das Granola aus dem Ofen heraus und lasse es abkühlen.

3. Quarkmasse

Verrühre den Quark mit der Sahne, dem Vanilleextrakt und 50 g Honig mit einem Schneebesen geschmeidig.

4. Fruchtmasse

Gib die Heidelbeeren und Himbeeren in einen Topf und lasse sie aufkochen, verfeinere sie mit Zitronenpaste oder verwende alternativ etwas Zitronensaft und Abrieb. Lasse die Fruchtmasse etwa 3-4 Minuten einkochen und anschließend abkühlen.

5. Schichte nun das Granola-Trifle

Gib nun abwechselnd die Quark- und Fruchtmasse und das Granola in hübsche Gläser. Achte darauf, dass du mit einer Granolaschicht abschließt, damit diese schön knusprig bleibt. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

Tipp: Statt Honig kann natürlich auch Zucker, Agavendicksaft oder Puderzucker verwendet werden. Auch Zuckeralternativen dürfen zum Einsatz kommen.

Tipp: Gerne darfst du das Trifle noch weihnachtlich dekorieren und beispielsweise Rosmarinzweige, weihnachtliche Schokoladendekorationen, Cranberries und Puderzucker dazu verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	444 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	20 g