



# 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