

Диетический тирамису с клубникой



На 100 грамм:
Калорийность: **100.88 ккал.**
Белки: **8.06 г.**
Жиры: **2.47 г.**
Углеводы: **11.45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-tiramisu-s-klubnikoj/>

Ингредиенты:

- клубника 200 г
- молоко 1/2 стакана
- творог нежирный 500 г
- темный горький шоколад 50 г
- кофе свежесваренный 2 ст. ложки
- банан 2 шт

Приготовление:

нарежьте бананы и клубнику — кроме одной ягоды для украшения. блендером или миксером взбейте творог с молоком до консистенции крема. влейте 2 столовых ложки кофе. выложите треть бананов на дно большой салатницы с плоским дном. закройте первым слоем из трети клубники, тертого шоколада и смеси творога. таким образом выложите и остальные два слоя. последним должен быть творог и тертый шоколад. украсьте оставшейся клубникой. поставьте в холодильник минимум на 4 часа, а лучше на ночь