

Диетический тирамису



На 100 грамм:
Калорийность: **147,94 ккал.**
Белки: **11,81 г.**
Жиры: **3,32 г.**
Углеводы: **17,43 г.**

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

Ингредиенты:

- творог мягкий - 200 г
- натуральный йогурт - 150 г
- мука - 4 ст. л (у нас рисовая)
- яйцо - 1 шт
- белок - 1 шт
- кофе для пропитки (по желанию)
- подсластитель - по вкусу
- какао - 30 г (для обсыпки)

Приготовление:

Сначала готовим печенье. Взбиваем два белка до крепких пиков. Желток и рисовую муку тщательно перемешиваем и добавляем подсластитель по вкусу. Аккуратно вводим белки в муку. С помощью столовой ложки выкладываем печенье на противень (предварительно застелив его пергаментом). Размер подстраивайте под свою форму - это может быть контейнер, стеклянная форма для выпечки или удобная глубокая миска.

Выпекаем 10-15 мин при 180С. Пока выпекаются печенье приготовим творожный слой.

С помощью миксера или блендера смешиваем творог, йогурт и подсластитель. Завариваем кофе (в турке или растворимый). Как только наше печенье готово, собираем тирамису.

Сначала пропитаем печенье кофе (просто окунуть), после выкладываем в форму и сверху творожный слой. Повторить процедуру, пока не закончатся печенье. Последний слой - творожный. Убираем в холодильник на ночь. Утром посыпаем верхушку какао.