

## Диетическое тирамису



На 100 грамм:  
Калорийность: **141,59 ккал.**  
Белки: **12,34 г.**  
Жиры: **4,63 г.**  
Углеводы: **11,54 г.**

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

### Ингредиенты:

для суфле:

- творог ( у меня обезжиренный)-240 гр
- молоко 1,5%-250 мл
- желатин( у меня быстрорастворимый)-10 гр
- сах.зам. -10 гр

Для коржей:

- Яйцо-3 шт
- Крахмал кукурузный-40 гр
- Сах.зам. -8 гр
- Разрыхлитель-1/2 ч.л.

Для посыпки:

- Шоколад-15 гр

Для пропитки:

- Эспрессо~70 мл

### Приготовление:

В первую очередь нужно отделить белки от желтков. Желтки с помощью миксера взбиваем с сахарозаменителем, добавляем разрыхлитель и кукурузный крахмал. Теперь необходимо взбить миксером белок со щепоткой соли до и аккуратно добавить его к желтковой массе. Распределить смесь по форме ( силиконовую/застеленную пергаментом) отправить в духовку, разогретую до температуры 160 градусов, на 12-15 минут.

Готовим крем. Желатин залить молоком, нагреть до полного растворения, не доводя до

кипения. Добавить к смеси творог, Сах.зам.. взбить до полной однородности.

Достаем готовый бисквит из духовки, остужаем. Разделим его на несколько маленьких с помощью железной круглой формы.

Крем и бисквит выкладываем слоями в стакан: сначала одну ложку крема, затем пропитанный эспрессо бисквит. Важно быстро отправить его в банку после того, как он побывал в эспрессо или полить его сверху. Повторяем.

Посыпаем сверху натертым шоколадом и убиваем на пару часов в холодильник. Готово!