

Кофейный тирамису без вреда для талии



На 100 грамм:
Калорийность: **97.02 ккал.**
Белки: **11.66 г.**
Жиры: **1.48 г.**
Углеводы: **9.41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kofejnyj-tiramisu-bez-vreda-dlya-talii/>

Ингредиенты:

- овсяные отруби 150 г
- творог 0% 300 г
- белок 125 г (белки 5 яиц)
- кофе свежесваренный 1 стакан
- разрыхлитель 3 г
- стевия молотая - по вкусу

Приготовление:

Взбить 3 белка. Овсяные отруби перемолоть, перемешать с яйцом. Тесто равномерно распределить по форме для запекания. Запекать в разогретой до 180С духовке 10-15 минут. Крем: оставшиеся 2 белка взбить, аккуратно вмешать в творог. Заварить крепкий кофе и остудить. Стаканом, в котором будет Тирамису, вырезать печенье. Печенье окунать на пару секунд в кофе и класть в стакан, сверху - пару ложек крема, далее снова печенье, крем и т.д. Поставить в холодильник минимум на 2 часа, лучше готовить поздним вечером и оставлять на ночь охлаждаться.

Перед подачей посыпать какао или тёртым горьким шоколадом по вкусу