Кофейный «тирамису» с пользой

На 100 грамм:
Калорийность: **56,13 ккал.**
Белки: **9,65 г.**
Жиры: **0,76 г.**
Углеводы: **2,56 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kofejnyj-tiramisu-s-polzoj/

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 печенья. 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 (не входит в расчёт БЖУ).