Лайт тирамису

На 100 грамм:
Калорийность: **66.04 ккал.**
Белки: **4.6 г.**
Жиры: **1.54 г.**
Углеводы: **9.13 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/lajt-tiramisu/

Ингредиенты:
крем:
- 360 грамм мягкого творога обезжиренного
- 250 грамм йогурта

корж:
- половина стакана овсянки (геркулеса)
- измельчить
- столовая ложка какао
- яйцо, взбить
- чайная ложка корицы
- чернослив 3 шт., порезать

Приготовление:
пропитка:
Приготовить крепкий кофе и пропитать им кусочки коржа.
Выложить слоями коржи и крем
По желанию можно добавить сахар, но без него и так вкусно
В духовку 200 С на 20-30 минут до готовности.