

# Тирамису-лайт



На 100 грамм:  
Калорийность: **96 ккал.**  
Белки: **11 г.**  
Жиры: **9 г.**  
Углеводы: **2 г.**

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

## Ингредиенты:

крем:

- мягкий творог обезжиренный 360 г
- йогурт 250 г

Корж:О

всянка (геркулес), измельчить 1/2 стакана

Какао 1 ст. л.

Яйцо, взбить 1 шт.

Корица 1 ч. л.

Чернослив, нарезать 3 шт.

Кепкий свежесваренный кофе - 1/2 стакана

## Приготовление:

Смешать все ингредиенты для коржа, выложить его тонким слоем на противень, застеленный фольгой и отправить в духовку 200 С на 20-30 минут до готовности.

Для крем взбить творог и йогурт блендером.

Пропитать кусочки коржа кофе.

Выложить слоями коржи и крем. По желанию можно добавить подсластитель, но без него и так вкусно.