

# Тирамису



На 100 грамм:  
Калорийность: **91.33 ккал.**  
Белки: **7.05 г.**  
Жиры: **3.54 г.**  
Углеводы: **7.27 г.**

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

## Ингредиенты:

- 1 чашка сладкого кофе

*для печенья:*

- 1 яйцо

- 1 чайная ложка разрыхлителя

- 1 столовая ложка жидкого обезжиренного творога или йогурта (0%)

- 2 столовые ложки сухого обезжиренного молока

- ванилин или ваниль

*для крема:*

- 3 яйца

- 240-250 г обезжиренного йогурта (0%)

- сахарозаменитель по вкусу

## Приготовление:

Смешать все ингредиенты для печенья. Затем вылить в форму и поставить в микроволновую печь на 5-7 минут при максимальной мощности. Нарезать или поломать корж на небольшие кусочки и обмакнуть в сладкий кофе (в кофе добавить сахарозаменитель).

Для приготовления крема отделить белки от желтков. Взбить белки до густой пены (можно добавить щепотку соли). Смешать йогурт с желтками и заменителем сахара. Аккуратно соединить желтки с белками.

Выложить в бокалы или формочки крем, потом кусочки печенья, а сверху залить оставшимся кремом. Посыпать обезжиренным какао (допускаемый продукт) и поставить на 1-2 часа в холодильник.