

Творожный тирамису



На 100 грамм:
Калорийность: **39.84 ккал.**
Белки: **7 г.**
Жиры: **0.31 г.**
Углеводы: **2.32 г.**

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

Ингредиенты:

- кофе
- отруби (15гр)
- 2 белка
- 100 гр творога (я беру сухой)
- ванильная жидкая стевия (любой другой подсластитель)

Приготовление:

Чтобы сделать крем, нужно смешать подсластитель, творог и кофе, взбивая их до тех пор, пока не увидим густую массу.

Тем временем взбиваем белки и добавляем к ним отруби (я еще корицу добавляю), переливаем в контейнер и отправляем в микроволновку минуты на 2-3. Готовый "бисквит" разрезаем и аккуратно смачиваем в кофе и роме – пропитываем очень тщательно это не савоярди, не развалится. Выкладываем в форму, поливаем нашим кремом (повторяем три раза, у меня маленькая форма).

После того, как закончили приготовление, даем нашему десерту охладиться и отправляем его в холодильник на 4-5 часов (я оставляю на ночь, ем на завтрак). Подавать такой десерт стоит холодным, предварительно украсив его какао/корицей.

Еще я пробовала делать бисквит из смеси отрубей и протеина (не изолят), но у меня получалось слегка резиново, поэтому хотела бы узнать кто как делает бисквит/кексы с протеином.

В качестве крема я еще люблю использовать ряженку, смесь ряженка-творог-протеин или какао добавить для шоколадности... все зависит от настроения).

Всем приятного аппетита.