



## TIRAMISÙ CON GALLETTE E YOGURT GRECO (GLUTENFREE)

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 150 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 20 grammi di gallette [2 gallette]
- un po' di latte a scelta / acqua
- 1 bustina di vanillina in polvere
- q.b di cacao amaro, in polvere
- q.b di caffè espresso, non zuccherato
- 10 grammi di gocce di cioccolato fondente (perugina)
- 7 gocce di dolcificante liquido

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preparare una tazzina di caffè e se si preferisce dolcificarlo a piacere con qualche goccia di dietic (dolcificante liquido). Prendere un vasetto, sminuzzare leggermente la galletta di riso (volendo, se il vasetto è della stessa dimensione della galletta potete non sminuzzarla e lasciarla intera) e fare un primo strato.
- 2° bagnare con un po' di caffè. A parte dolcificare lo yogurt greco, aggiungere la vanillina e mescolare bene. Mettere un primo strato di questa crema allo yogurt sulle gallette bagnate di caffè. Aggiungere qualche goccia di cioccolato.
- 3° Fare un altro strato di gallette sbriciolate, bagnarle col caffè, strato di crema allo yogurt, altro strato di gallette bagnate al caffè.
- 4° Terminare con ultimo strato di crema allo yogurt, gocce di cioccolato e leggera spolverata di cacao amaro. Riporre in frigo per 1-2 ore prima di gustare, meglio ancora se tutta la notte perché più passerà del tempo più il nostro tiramisù diventerà buono.
- 5° Terminare con ultimo strato di crema allo yogurt, gocce di cioccolato e leggera spolverata di cacao amaro. Riporre in frigo per 1-2 ore prima di gustare, meglio ancora se tutta la notte perché più passerà del tempo più il nostro tiramisù diventerà buono.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (384 g)	% AR
ENERGIA	76 kcal	293 kcal	15 %
PROTEINE	5 g	21 g	42 %
CARBOIDRATI	9 g	33 g	13 %
ZUCCHERI	4 g	15 g	16 %
LIPIDI	2 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	22 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	9 %
SODIO	9 mg	33 mg	1 %