



TIRAMISU LÉGER AU FROMAGE BLANC

Dessert gourmand et facile à réaliser !

 10 minutes

 1 heure et 10 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 tasse de café, non instantané, non sucré, prêt à boire (70 g)
- 1 cuillère à soupe de sucre roux (10 g)
- 2 gouttes de vanille liquide
- 1 cuillère à café moyenne de cacao, non sucré, poudre soluble (3 g)
- 100 grammes de biscuit à la cuillère ou Boudoirs

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites couler votre café et attendez qu'il refroidisse, vous pouvez le placer dans un bain-marie d'eau glacé et de glaçons pour que ça refroidisse plus vite.
- 2° Séparez le jaune et le blanc d'un œuf. Mélangez le jaune avec le sucre jusqu'à blanchissement, puis ajoutez les gouttes de vanille. Montez les blancs en neige et incorporez-les au mélange.
- 3° Imbibez vos boudoirs en les trempant rapidement dans le café froid. Disposez-les dans le fond du ramequin.
- 4° Ajoutez ensuite une couche du mélange skyr / œuf. Puis une couche de boudoirs imbibés et terminez avec le skyr
- 5° Placez votre cacao dans un chinois et saupoudrez vos deux ramequins.
- 6° Laissez minimum une heure au réfrigérateur.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (192 g)	% AR
ÉNERGIE	140 kcal	270 kcal	13 %
PROTÉINES	7 g	13 g	27 %
GLUCIDES	19 g	37 g	14 %
SUCRES	4 g	8 g	9 %
LIPIDES	4 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	2 %
SODIUM	93 mg	179 mg	7 %