Welter Ketty
Diététicien · 499502177

TIRAMISU LÉGER AU FROMAGE BLANC

Une version moins calorique de ce dessert emblématique. Vous pouvez ajouter des fruits si vous le souhaitez !

10 minutes
4 heures et 10 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de fromage blanc nature, 0% MG
- 50 grammes de mascarpone
- 1 tasse de café non sucré
- 2 oeufs
- Environ 6 biscuits à la Cuiller
- 1 cuillère à soupe de sucre

MODE DE PRÉPARATION

1° Séparez les blanc des jaunes d'œufs, ensuite mettez les jaunes dans un bol, ajoutez le sucre et mélangez bien. Battez les blancs d'œufs en neige.
2° Ajoutez le mascarpone et le fromage blanc aux jaunes d'œufs, puis ajoutez les blancs en neige délicatement et mélangez le tout.
3° Trempez 3 biscuits dans le café et placez-les dans dans une assiette, versez dessus un peu de crème, ensuite trempez 3 autres biscuits dans le café et posez les dans l'assiette.
4° Versez encore un peu de crème, puis trempez les 3 derniers biscuits dans le café et posez les dans l'assiette. Versez dessus ce qui vous reste de crème.
5° Saupoudrez du cacao au dessus de votre tiramisu léger au fromage blanc, puis mettez au réfrigérateur pendant 4 heures minimum avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (250 g)	% AR
ÉNERGIE	111 kcal	279 kcal	14 %
PROTÉINES	7 g	17 g	34 %
GLUCIDES	15 g	38 g	15 %
SUCRES	4 g	9 g	10 %
LIPIDES	7 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	88 mg	219 mg	9 %