

Tiramisu Light

Wpisany przez Administrator
sobota, 22 października 2011 21:53

Dietetyczny deser - Tiramisu

Składniki:

- serek homogenizowany(waniliowy)
- chudy twarożek (ok 20dag)
- kawa rozpuszczalna (w proszku)
- kakao
- jogurt naturalny (mały)
- zmielone/posiekane orzechy

Przygotowanie:

Jogurt naturalny mieszamy z twarożkiem aż osiągnie jednolitą konsystencję (najlepiej blenderem). Dodajemy do niego kawę (wg uznania - na początek proponuję 2 łyżeczki). Wszystko razem mieszamy.

Do salatek nakładamy kolejne warstwy (licząc od dołu):

1. 1/2 serka homogenizowanego
2. posypujemy lekko kakao
3. wykładamy przygotowany twarożek
4. posypujemy kakao
5. 1/2 serka homogenizowanego
6. posypujemy orzechami

Tiramisu Light

Wpisany przez Administrator
sobota, 22 października 2011 21:53

Smacznego