

Tiramisù

Ingredienti

ingredienti per 4 persone

250 gr di Philadelphia
2 uova
30 gocce diete tic o zucchero di canna
4 tazzine di caffè amaro
20 gr di cacao amaro
2 cucchiaini di cognac
12 savoiardi
Sale q.b.

Preparazione

In una ciotola sbattete con una frusta uova e zucchero. Poi aggiungete la philadelphia e il cognac ,mescolate a lungo per ottenere una crema omogenea. Montare gli albumi con il sale e poi incorporarli alla crema.

Spezzare i savoiardi e bagnarli nel caffè ,creando uno strato in 4 bicchierini .Coprire con la crema e successivamente creare un altro strato di savoiardi da coprire sempre con la crema e così via. Infine completate il tutto con una spolverata di cacao amaro.

Mettete i bicchierini in frigo per almeno 4 ore e servite.

Ricetta consigliata dalla Dottoressa

Alessia Aprea - Biologa Nutrizionista