Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

**Одноклассники: ok.ru/opencook** **ВКонтакте: vk.com/opencook**

# ПП Тирамису

14 ноября 2015 10:25 · https://open-cook.ru/recipes/pp-tiramisu



Сладости и десерты на новогоднем столе должны быть! И у нас с Катей есть для вас отличный рецепт *пп десерта* - **Тирамису**. Да-да, диетический вариант. Поначалу я относилась к нему скептически, но когда попробовала готовый вариант, очень удивилась. Это была любовь с первой ложки. Да еще такая красота получилась!

Катя (тренер, нутрициолог):

Десерты могут быть низкокалорийными, при этом достойными на вкус. ПП-тирамису содержит главный компонент - белок в виде творога, замедляющий быстрый выброс сахара в кровь (что зачастую ведет к набору лишнего веса, а при злоупотреблении к сахарному диабету и другим неприятным заболеваниям). Бананы используем в качестве натурального подсластителя и источника калия. Горький шоколад - источник полезных жиров и магния. Пользу хлебцев можно оспорить. Однако для быстрого варианта они вполне подойдут. Если вы за абсолютную беспрецендентность пользы, рекомендую приготовить корж самостоятельно из яйца и отрубей, правда это может не в лучшую сторону сказаться на вкусе. Но попробовать можно!

**На 2 порции:**

- 2 банана
- 2 хлебца сладких (мы использовали Dr Korner)
- 200 гр творога 5%
- 1 ч.л. какао
- 20-30 гр горького шоколада
- 50-100 мл крепкого кофе
- несколько ягодок замороженной черники или клюквы

Бананы почистить и размять вилкой в пюре. Добавить в миску с банановым пюре творог, хорошенько перемешать.




На дно стаканов или креманок выложить по 1/4 творожной массы.




В миску с кофе окунуть хлебцы (если по диаметру хлебцы в вашу посуду не влезают, то разломайте их на небольшие части). Ненадолго, не дайте им размокнуть.



Аккуратно разместить хлебцы (по одному на порцию) в креманках, чуть прижав к нижнему творожному слою.




Сверху выложить по оставшейся 1/4 творожно-банановой массы, разровнять.




Слегка присыпать какао, накрыть пищевой пленкой и убрать в холодильник. Этому десерту нужно дать настояться в холодильнике как минимум час, можно и дольше. Т.е. вы спокойно можете приготовить десерт за несколько часов до подачи.



Перед подачей еще немножко посыпать тирамису какао, лучше через маленькое сито или  ситечко для чая.




Разложить на поверхности десерта ягоды и ломтики шоколада, который можно грубо порубить, чтобы получились острые кусочки.




Такой интересный вариант пп тирамису получается не только очень вкусным, но и невероятно нежным. Да и как может быть иначе, если в одном десерте и горьковатое какао и шоколад, и хрустящие хлебцы, и нежнейший творог с банановым пюре, и легкая нотка кофе. На мой взгляд, это отличное завершение праздничного новогоднего пиршества. Помимо своей полезности, этот десерт еще и очень легкий, а значит, вы не будете страдать тяжестью в животе.




Приятного аппетита!




## Комментарии: 11

**Варя** # 21:24 13.12.2015

добрый вечер! интересный рецепт) а не напишете бжу?

**Ольга** # 16:34 27.12.2015

Аня, скажите пожалуйста. А если вместо хлебцев я сделаю, например, крошку печенья, охото по калорийнее :) или может подскажете как можно обыграть хоебец

> **Анна Нечаева** # 16:49 27.12.2015
>
> Тсс, чтобы не услышала Катя нутрициолог*
> Как по мне, так с печеньем должно получится здорово и вкусно)) Так же обмакните его в кофе и далее по списку. А если найдете печенье савоярди, получится вообще шикарно)))

**Ольга** # 18:32 27.12.2015

А что такое савоярди?

>  **Анна Нечаева** # 18:40 27.12.2015
>
> Классический десерт Тирамису готовится с печеньем Савоярди (Дамские пальчики). Раньше в Италии их пекли сами, теперь же можно купить фабричные печеньки в магазине.

 **Ольга** # 19:37 27.12.2015

Интересно.. надо поискать)спасибо!

 **Юлия** # 06:09 18.04.2016

Потрясающий десерт!!! Сделала сегодня утром - пальчики оближешь) А главное - диетический) спасибо!

 **Оля** # 08:53 15.06.2016

Вместо хлебца бисквитик :яйцо, 2 ст.л пшеничной муки, 1 ст.л отрубей, ванилин,разрыхлитель смешать,выпекать в микроволновке 3 минуты.

 **Гость** # 06:24 6.12.2016

Тут пп рецепт выставлен, поэтому хлебцы. Хотите кушать простые углеводы которые тут же отложатся в жирок то делайте обычный десерт, и кладите себе печеньки)

 **Елена** # 13:06 8.11.2019

Интересный диетический рецептик. Спасибо:) Ранее готовила диетический тирамису по этому рецепту good-food.tips/recipes/dessert/910tiramisu Тоже легко готовить, и калорийность не очень большая (110ккал на 100г)

 **Ольга** # 17:19 24.08.2023

Не вкусно, как по мне. Хлебцы, как резиновые. Но как альтернатива десерту-есть можно.