Mocha ricotta tiramisu

Ta wyborna odmiana popularnego włoskiego deseru zawiera, zgodnie z tradycją, podkład z biszkoptów namoczonych w kawie i likierze, ale zamiast wysokokalorycznego kremu nałożymy na nie lekką kremową mieszankę słodzonej ricotty i gęstego jogurtu i posypiemy całość wiórkami z ciemnej czekolady.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

8 podłużnych biskoptów (ok. 65 g)
1 łyżeczka granulowanej kawy rozpuszczalnej
120 ml wrzątku
2 łyżki likieru kawowego lub brandy
1 łyżeczka drobnego cukru
200 g serka ricotta
200 g beztłuszczowego gęstego jogurtu
25 g cukru pudru, przesianego
1 łyżeczka naturalnej esencji waniliowej
25 g gorzkiej czekolady (minimum 70% kakao), startej, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Połamać każdy biszkopt na 3 kawałki, a następnie rozdzielić je do 4 ćwierćlitrowych szklanek.

2) Wsypać kawę do miarki kuchennej i zalać wrzątkiem. Dodać likier bądź brandy oraz drobny cukier i wymieszać, żeby się rozpuścił. Zalać biszkopty w szklankach kawą. Odstawić na czas przyrządzania kremu.

3) Ubić ricottę z jogurtem, cukrem pudrem i esencją waniliową na masę o gładkiej, kremowej konsystencji i ułożyć ją na biszkoptach.

4) Posypać każdą porcję deseru wiórkami czekoladowymi. Przykryć i przed podaniem włożyć do lodówki na co najmniej 30 minut (lecz nie dłużej niż na 3–4 godziny).

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 228 kcal, 9 g białka, 8 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 24 g węglowodanów (w tym 20 g cukrów), 0,5 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Adobe Stock