

TIRAMISÙ SENZA MASCARPONE



Preparare la ricetta del **tiramisù senza mascarpone** è un'ottima idea se si è a dieta o si sta mantenendo un regime alimentare moderato nell'assunzione di grassi. Infatti questa **ricetta di tiramisù** riduce di circa 150 Kcal l'apporto di calorie per porzione che è di solito di circa 350 Kcal. La preparazione segue la normale procedura per un tiramisù tranne che per l'utilizzo di formaggio Philadelphia o panna montata al posto del mascarpone. Attenzione come sempre ad amalgamare la crema di formaggio e tuorli con gli albumi montati a neve con un movimento dal basso verso l'alto per non smontare il composto.

Ingredienti:

200 g di Philadelphia o 200 g di panna montata
2 uova
2 cucchiaini di zucchero
2 cucchiaini di cognac o vino marsala
200 ml di caffè ristretto freddo
savoiardi q.b.
cacao amaro q.b.
un pizzico di sale

Preparazione:

1. Separate i tuorli dagli albumi e mescolate i tuorli con lo zucchero, poi unite il **cognac** e la Philadelphia amalgamando per bene.
2. Montate a neve ferma gli albumi con l'aggiunta di un pizzico di sale in un'altra ciotola. Unite poi i due composti mescolando dal basso verso l'alto fino ad ottenere un composto spumoso e sodo.
3. Utilizzando dei contenitori monoporzione, spezzate in pezzetti i **savoiardi** e imbevetele nel caffè. Disponete un primo strato in ciascun contenitore e coprite con parte della crema. Continuate alternando uno strato di biscotti e uno di crema.
4. Spolverizzate infine con il **cacao** in polvere. Lasciate assestare in frigo per almeno 4 ore prima di servire il tiramisù light.

Varianti

Se non amate il caffè potete optare per il tiramisù alle fragole, sempre nella versione light senza mascarpone.



TIRAMISÙ LEGGERO ALLO YOGURT



Ingredienti per 2 porzioni

9 savoiardi
150 g di yogurt bianco
caffè amaro qb
2 cucchiari di latte scremato
cacao amaro qb

Preparazione:

Preparate il caffè (una moka da 4 tazze è sufficiente) e lasciatelo raffreddare.

Allungate il caffè con il latte, in modo da smorzare il gusto amaro, e poi bagnate leggermente i savoiardi su entrambi i lati.

Formate uno strato con 3 savoiardi e poi distribuitevi sopra 1/3 dello yogurt.

Proseguite formando altri due strati di savoiardi imbevuti nel caffè e di yogurt.

Completate con una spolverata di cacao amaro.

