

Tiramisu express



Un tiramisu qui fait un bon dessert... et qui peut aussi servir de collation nutritive ? Oh oui ! Avec 15 g de protéines et 3 g de fibres par portion, cette recette comblera votre faim entre deux repas, tout en vous procurant satisfaction gustative et digestive. Puisque, oui, c'est aussi faible en FODMAPs !

Qu'attendez-vous pour l'essayer ?

Bon appétit !

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Temps d'attente 30 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 210

Lipides 5

Glucides 27

Fibres 3

Protéines 15

Sodium 65

Ingrédients

- 85 ml (? tasse) de café infusé, chaud
- 2 carrés (20 g) de chocolat noir 70%
- 4 galettes de riz brun nature (minces)
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0% m.g. sans lactose

- 5 ml (1 c. à thé) de cacao

Préparation

1. Dans la tasse contenant le café chaud, ajouter un des carrés de chocolat. Mélanger jusqu'à dissolution complète. Laisser tiédir 2 minutes.
2. Pendant ce temps, mélanger le yogourt avec le sucre.
3. Avec vos doigts, casser 2 galettes de riz en petits morceaux (environ 8 morceaux par galette). Tremper un morceau à la fois dans le mélange de café et répartir dans le fond de deux verres.
4. Ajouter 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) du mélange de yogourt dans chaque verre, sur les biscuits.
5. Répéter les étapes 3 et 4.
6. Saupoudrer de cacao en poudre et râper le carré de chocolat restant sur le dessus.
7. Couvrir et réfrigérer au moins 30 minutes avant de servir.

Notes

Se conserve pendant 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Ne se congèle pas.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec