

Tiramisú (apto para diabéticos):

Ingredientes para el bizcocho:

- 8 claras, 2 huevos, 1 cucharada de agua, edulcorante (según el dulzor deseado), 1 vaina de vainilla, 100g de harina leudante y 2 cucharadas de almidón de maíz

Ingredientes para la crema:

- 200g de queso blanco bajas calorías, 1 cucharada de yogur descremado, 1 lámina de gelatina neutra, 2 cucharadas de zumo de limón, edulcorante apto para diabéticos (según el dulzor deseado) y 3 claras de huevo

Ingredientes para el relleno:

- 150cc de café soluble, cacao amargo sin azúcar (apto para diabéticos) y granos de café



Preparación:

- Para el bizcocho: batir a punto de nieve las claras, los huevos, el agua y el edulcorante. Perfumar con la vainilla y añadir la harina leudante tamizada junto al almidón de maíz, integrando con movimientos envolventes
- Verter la preparación en una placa forrada previamente con papel de horno. Extenderla de manera que quede lisa y hornear unos 10 min. aprox. en el horno precalentado a 180°C. Dejar enfriar y desmoldar
- Para la crema: mezclar en un bol el queso blanco, el yogur y la gelatina hidratada en el zumo de limón e introduce durante 30 segundos en el microondas. Incorpora el edulcorante y las claras batidas a punto nieve. Integrar con movimientos envolventes
- Para el relleno: cortar círculos de bizcocho del mismo diámetro que la base de las copas donde los serviremos. Colocar un disco de masa en el fondo de la copa, humedecer con café soluble y verter una porción de crema. Cubrir con otro disco de bizcocho, rociar con café y completar con la crema restante. Espolvorear con el cacao amargo y decorar con unos granos de café. Enfriar bien antes de servir