

Vasitos Tiramisú Light

He querido hacer una versión ligera y rápida de este postre tan conocido, para no echar de menos ningún alimento/elaboración y así evitar la ansiedad por esos alimentos "no saludables" que se nos antojan más cuando estamos intentando bajar peso, dejar el dulce, bajar el colesterol, ...

INGREDIENTES:

- 60g Harina integral
- 1 Cucharada Cacao puro desgrasado + un poco extra para decorar
- 1 Huevo
- 100ml Leche semi o vegetal
- 1 Cucharadita Levadura tipo "Royal"
- 1 Cucharada Stevia líquida o edulcorante
- Gotas esencia de anís (opcional)
- 1 Cucharada Aceite de oliva
- 3 Yogures naturales o de soja natural
- 100ml Café expreso

3

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Batir los yogures con la mitad de la Stevia y dejar a parte.
2. Mezclar la harina integral con la levadura y cacao (dejar un poco para la decoración)
3. Agregar a la mezcla de harina: la leche, huevo, la otra mitad de la Stevia y triturar
4. Engrasar una sartén antiadherente con un poco de aceite e ir vertiendo una cucharada sopera por tortita (han de salir 12), cuando veamos los bordes cuajados y burbujitas por la superficie dar la vuelta y hacer por el otro lado unos diez segundos más. Reservar en un plato hasta el montaje.
5. Hacer el café de dejar enfriar en un bol con un par de gotas de esencia de anís
6. Poner en cada vasito dos tortitas en la base pasadas por el café, verter dos cucharadas de yogur. Poner dos tortitas más pasadas por el café y encima dos cucharadas de yogur, espolvorear un poco de cacao por encima y dejar en la nevera un par de horas mínimo, antes de consumir.