

ΤΙΡΑΜΙΣΟΥ

ΥΛΙΚΑ

(ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ)

200γρ.τυρι κρεμά λάιτ

200γρ.γιαουρτι light

3 κ.σ. γάλα εβαπορέ λάιτ

2 κ.γλ. ρούμι

2 κ.σ. ζαχαρίνη

1 ασπράδι αυγού

12 μπισκότα σαβουαγιαρ

125γρ.ετοιμο δυνατό καφές εσπρέσο η στιγμιαίο

1 κ.γλ κακάο

Εκτέλεση

Ανακατεύετε το τυρί με το γιαούρτι και 2 κ. γάλα

Προσθέτετε το ρούμι και ανακατεύετε καλά το μείγμα

Χτυπάτε το ασπράδι με 1 1/2 κ.σ. ζαχαρίνη σε σφιχτή μαρεγκα

και την προσθέτετε προσεκτικά στο μείγμα (τυριού)

αφού γίνει μια ομογενής κρεμα την βάζετε στο

ψυγείο για να σφίξει

Ζεσταίνετε λίγο το καφές, προσθέτετε την υπόλοιπη

κουταλιά γάλα και την υπόλοιπη ζαχαρίνη και βρέχετε

τα μπισκότα. Τα βάζετε σε μια φόρμα καλύπτοντας το

πυθμένα της. Στρώνετε την κρεμά επάνω και βάζετε το

γλυκό στο ψυγείο να πήξει. Σερβίρετε το τιραμισου πασπαλίζοντας το με κακάο