



TIRAMISU' LEGGERO

Ingredienti

Per la crema

500 gr di ricotta di mucca ben asciutta

250 gr di panna vegetale (100 ml di latte di soia+180 ml di olio di semi di mais+50 gr di zucchero di canna a velo)

Miele millefiori q.b.

Per lo sciroppo alla frutta

succo di mela e zenzero o altRo succo di frutta senza zucchero

Per il dessert

fette biscottate integrali q.b.

chips di mela q.b.

cannella in polvere

Procedimento

Per la crema

Mescolare in una ciotola il latte di soia e l'olio con lo zucchero a velo, montare con un frullatore a immersione fino a ottenere una consistenza spumosa; farla

raffreddare in frigo per 1 ora circa.

Setacciare la ricotta due volte, unire il miele e mescolando delicatamente unire la panna precedentemente preparata.

Assemblare il dessert

Bagnare le fette biscottate con il succo di frutta e adagiarle in una pirofila, versare uno strato di crema e continuare alternando fette biscottate e crema.

Prima di servire spolverizzare con poca cannella e le chips di mela sbriciolate.