

TIRAMISU' 0
SEMPLICE E FIT

WASAMISU'



Tiramisù/Wasamisù fit semplice e leggero
Viaggi&AssaggiFelici



INTEGRALE



Suggerimento di presentazione



FETTE EXTRA SOTTILI

✓ FATTE CON SOLO 2 INGREDIENTI

✓ INTEGRALI E RICCHE DI FIBRE



Tiramisù/Wasamisù fit semplice e leggero
Viaggi&AssaggiFelici





Viaggi e Assaggi Felici blog
Viaggiando con amore

Viaggi&AssaggiFelici
TIRAMISU' O WASAMISU' SEMPLICE E FIT

Ho pensato di rivisitarlo in chiave light in modo da trasformarlo in uno snack che possiamo concederci ogni giorno, perfetto anche per la colazione.

*Dopo il mio **tiramisù con mascarpone veg fatto in casa** , con **savoardi fatti in casa vegani e gluten free** :<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/28/tiramisu-vegano-con-mascarpone-veg-fatto-in-casa-con-savoardi-fatti-in-casa-vegani-e-gluten-free/>*

Vi regalo la mia versione Veloce e facile da preparare, è gustoso e nutriente.

Inoltre, se decidi di usare dello yogurt vegetale alla soia, apporta anche una discreta dose di proteine.

*Un **dolce light** furbissimo che si prepara in 5 minuti con solo 4 ingredienti: fette wasa o fette biscottate, yogurt di soia , caffè e cacao; io ho utilizzato le fette wasa ottenendo così un **wasamisù**.*

*Le fette di **wasa** sono tra le più leggere e light presenti in commercio: dalle original, all'integrale, fit ed infine fibres, io le uso anche per accompagnare i miei pasti.*

Il tiramisù fit è perfetto in ogni momento della giornata, a colazione, dopo pranzo...insomma ogni volta che avete voglia di qualcosa di buono, il fit tiramisù vi accontenta ma senza sensi di colpa. Leggete subito la ricetta e provatelo a volo!!!

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- 12 fette wasa oppure fette biscottate ,con il pancarrè c'è davvero l'imbarazzo della scelta e della fantasia.
- 400 g di **yogurt di soia al naturale (se volete autoprodurlo in casa in fondo trovate la mia ricetta)**
- 3/4 tazzine di caffè dolcificato a piacere

- cacao amaro q.b.
- 1 bacca di vaniglia
- 1 cucchiaino raso di **sciroppo di agave** o **zucchero integrale di canna** o dell'**eritritolo** (dolcificante 100% naturale senza calorie) o del dolcificante preferito
- cannella (opzionale)

ISTRUZIONI

- Insaporite lo yogurt con la vaniglia, un pizzico di cannella e pochissimo sciroppo di agave.
- Inzuppate bene un wasa nel caffè freddo e posizionatelo su di un piatto da portata.
- Spalmate un po' di crema allo yogurt.
- Formate i vari strati, alternando wasa e yogurt.
- Terminate spalmando un leggero strato di crema allo yogurt e spolverate con il cacao amaro.
- decorate con riccioli di cioccolato fondente
- Tenete in frigo fino al momento di servirlo.
- Gustate il vostro tiramisù fit.

[" YOGURT DI SOIA CON ESSICCATORE "](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/02/15/yogurt-di-soia-con-essiccatore/>