OLIO CUORE

Tiramisù allo Yogurt con pere e cacao



Ingredienti

- 100 g Savoiardi
- 250 g Ricotta
- 40 ml Vino bianco dolce
- 20 g **Olio di Mais Cuore**
- 1 Bacca di Vaniglia
- 150 g Yogurt greco
- 1 Uovo
- 40 g Zucchero
- 25 g Gocce di cioccolato
- Cacao q.b.
- 2 Pere
-

- **Portata: Dolci**
- **Persone: 4**

https://www.youtube.com/embed/g8BRmE-imYI?rel=0

Preparazione

Sbucciare e affettare le pere. Versarle in una padella con l’Olio di Mais Cuore e lo zucchero.

Sistemare i savoiardi in una fondina, bagnarli con il vino e una volta ammorbiditi sistemarli nelle coppette monodose.

Lavorare la ricotta con lo yogurt, lo zucchero e la vaniglia fino a ottenere un composto morbido. Infine, aggiungere gli albumi montati a neve.

Passiamo a comporre il dessert: disporre uno strato di crema sui savoiardi, poi adagiare le fette di pere a raffreddate.

Spargere le gocce di cioccolato sulle pere per un tocco di dolcezza e ripetere l’operazione fino a riempire la coppetta.

Aggiungere una spolverata di cacao in polvere o cannella, in base alla preferenza.

Porre in frigorifero per almeno 1 ora prima di servire.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais

*Le **pere** sono ricche di fibra che facilita la normale regolarità. Il **cioccolato fondente** contiene numerose sostanze, quali la serotonina, che aiutano a sentirsi di buon umore.*

Firma-biologa

Image not found or type unknown