

FIT TIRAMISU

Z E-BOOKA ADZIFIT: LUNCH BOXY - 1600 KALORII



SKŁADNIKI:

Skyr naturalny 150g
2 łyżki mascarpone ok. 24g
12szt. biszkoptów bez cukru
Kawa 10g
Kakao naturalne 20g
Erytrytol 5g
Gorąca woda ok. 150ml

PRZYGOTOWANIE:

Zaparz kawę w głębokim talerzu.
Odczekaj aż przestygnie.

Biszkopty zamaczaj w przestudzonej kawie
i wykładaj do pojemnika.

Skyr, mascarpone i erytrytol blenduj przez ok. minutę.

Masę przełóż na biszkopty.
Posyp całość kakaem.

KCAL 368 | **W** 32g | **B** 13g | **T** 27g

SMACZNEGO!



[#carpatreechallenge](#)

 [carpatree](#)

 [carpatreewomen](#)