

TIRAMISU DE YOGURT GRIEGO

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de refrigeración: 30 minutos

Salen 3 vasitos



Ingredientes:

- 1 1/2 taza de yogurt griego
- 5 cucharadas de mantequilla de nueces: (maní, almendra, la que gustes)
- 3 cucharadas endulzante de preferencia: (jarabe de arce, miel, agave, etc)
- Pizca de canela
- 6 galletas digestive, maría o la que gustes
- Leche de tu preferencia
- 1 1/2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharaditas endulzante de preferencia (jarabe de arce, miel, agave, etc)

Instrucciones:

1. En un recipiente mediano agregar el yogurt, la mantequilla de nueces, el jarabe de arce y una pizca de canela, revolver bien hasta que quede cremoso y suave, dejar al lado.
2. En un recipiente pequeño mezclar el cacao en polvo, el agua y la miel, mezclar bien hasta que quede una mezcla homogénea. En otro recipiente pequeño agregar la leche de tu preferencia.
3. En un recipiente pequeño de postre, agregar una cucharada de la mezcla de yogurt, sumergir la galleta en la leche y colocarla sobre el yogurt.
4. Agregar una cucharada más de la mezcla de yogurt sobre la galleta y extenderla bien, sumergir otra galleta en la leche y colocarla sobre el yogurt y agregar una cucharada de yogurt sobre la galleta. (Quedaría: yogurt, galleta, yogurt, galleta, yogurt), hacer los demás vasitos hasta terminar la mezcla de yogurt.
5. Distribuir la crema de cacao de manera uniforme sobre cada postre, esparcirlo bien para que quede cubierto todo el yogurt.

6. Refrigerar durante aproximadamente media hora y listo para disfrutar y ser feliz.

Notas:

*Puedes usar yogurt griego sabor vainilla o el yogurt que vaya de acuerdo con tu dieta alimenticia.

*El jarabe de arce puedes sustituirlo por miel, agave o el endulzante de tu preferencia.

*Guardalos bien cubiertos en el refrigerador hasta por 4 días y así cuando tengas ganas de algo dulce, solo lo tomas.