Tiramisù in crema di zucca

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

170 g Polpa di zucca

3 Savoiardi

una spolverata di Cacao amaro

q.b. Caffè della moka

170 g Yogurt greco bianco al 5% di grassi

a piacere aggiungere poche gocce Dolcificante naturale liquido

PROCEDIMENTO:

Per preparare il tiramisù in crema di zucca inizia cuocendo la zucca che utilizzerai per la crema, quindi preriscalda il forno a 180 ° C. Cuocere i pezzi di zucca su una teglia rivestita con carta da forno. La zucca sarà cotta quando con una forchetta si bucherà facilmente.

Una volta che la zucca è cotta lasciala raffreddare, poi frullala insieme allo yogurt, fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea e abbastanza densa.

Prepara una moka da almeno 3 tazze e poi versalo in una terrina abbastanza grande da permetterti di intingervi i savoiardi, uno alla volta, con facilità. In una terrina a parte adagia i savoiardi bagnati nel caffè per creare la base del tiramisù e ricopri con la crema di zucca. Il tiramisù deve riposare in frigo per almeno 3 ore. Prima di servire spolverare con del cacao amaro.

COLAZIONE, PRANZO, CENA, SPUNTINO

DESSERT

STILE ALIMENTARE: Onnivoro vegetariano

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 30 MIN

TEMPO DI COTTURA: 20 MIN

COSTO: BASSO