

LES RECETTES DU CHEF !



TIRAMISU HYPERPROTÉINÉ



Ingrédients pour 1 personne :

- 1 oeuf
- 1/2 hyperdrink parfum café
- 1 sachet de 5 Biscuits HP cacao-noisette
- 50g de mascarpone
- du café fort
- du chocolat en poudre pour la décoration

Préparation :

- séparer le jaune et le blanc d 'oeuf.
- battre le jaune d'oeuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- Ajouter l'**hyperdrink** et la mascarpone et mélanger jusqu'à obtenir une texture homogène
- Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation.
- tremper les **biscuits** dans le café fort et disposer une couche de biscuits au fond de la verrine ou du ramequin
- alterner les couche de biscuits et la préparation crémeuse
- Laisser prendre au frais au moins 2h
- saupoudrer de chocolat en poudre avant de servir

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne :

- Energie : 630 Kcal
- Protéines : 30 g



**Hyperdrink parfum café
+ Biscuits HP cacao-noisette**
Des biscuits chocolatés trempés
dans un bon café fort, qu'y a-t-il de
meilleur ?!



www.nutrisens-medical.fr

Nos diététiciens sont à votre écoute pour toutes vos questions concernant la prise en charge de la dénutrition.

Contactez-nous au 03.85.69.07.80

Nutrisens*
MEDICAL

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site www.tonusline.com