

Mascarpone



Il mascarpone non può mancare anche in un ricettario senza zucchero. Un dolce al cucchiaio amato da tutti, in questo caso con qualche senso di colpa in meno, ma con la stessa bontà cremosa.



PORZIONI
6



PREPARAZIONE
20 MINUTI



DIFFICOLTÀ
FACILE



RIPOSO
1 ORA

CALORIE RISPARMIATE CON DIETE.TIC AL POSTO DELLO ZUCCHERO =
TOTALE 240 KCAL / 40 KCAL PER PORZIONE

INGREDIENTI

400 g di mascarpone
3 uova
18 gocce di Diete.Tic o 9 maxi gocce (confezione spray)
3 cucchiari di rum
cacao amaro per servire

STEPS



1.

Montate gli albumi a neve in una ciotola con uno sbattitore elettrico e tenete da parte.



2.

In una seconda ciotola montate i tuorli con Diete.Tic fino ad ottenere un composto spumoso.



3.

Unite il mascarpone, il liquore e amalgamate il tutto sempre con uno sbattitore elettrico.



4.

Incorporate, da ultimi, gli albumi montati a neve. Ponete in frigorifero per almeno 1 ora prima di servire spolverizzando con cacao amaro in polvere.