

**Il tiramisù alla frutta tricolore. Per 4 persone (200 kcal a porzione) Tempo: 30 minuti**

**Categoria : Dolce**

**Pubblicato da [Mary Petrella](#) in 25/4/2010**

**Ingredienti: Ricotta vaccina 180 g Banana 80 g Kiwi 75 g Fragole 75 g Miele di acacia 10 g Pavesini 75 g Albumi 3 Cacao amaro in polvere 5 g**



**Preparazione:**

Frullare separatamente la frutta usando 60 g di ricotta per ciascuno dei tre tipi aggiungendo 5 g di miele nel frullato di kiwi e in quello di fragola.

Disporre i composti in tre ciotole e montare gli albumi a neve ferma.

Dividere equamente gli albumi montati per i tre composti e mescolare questi ultimi con un cucchiaino fino a renderli omogenei.

In uno stampo da plum-cake disporre a strati prima i Pavesini, poi in successione i composti di kiwi, banana e fragola. Coprire spolverizzando col cacao.

#### Note

In sostituzione del miele è possibile usare lo zucchero d'uva.