

# Tiramisù ai cereali soffiati senza glutine : Ricetta senza uova



- DIFFICOLTA': Facile
- TEMPO DI PREPARAZIONE: 6 min
- TEMPO DI COTTURA: Senza cottura
- PORZIONI: 2 Porzioni

***Introduzione:***

Il tiramisù è un classico della cucina italiana. La particolarità di questo dessert, è che ognuno lo prepara a modo suo. Chi sceglie i savoiardi, chi i pavesini, chi i biscotti. Insomma ogni persona lo personalizza come vuole.

Io scelgo di farlo in due maniere, con i biscotti di grano saraceno oppure con i cereali soffiati. Sapete perché?

Perché non mi piacciono i savoiardi! Se devo dirvela tutta, ho il terrore di questi biscotti. Mangiando un savoiardo glutinoso, ho scoperto la celiachia.

Da quando sono celiaca, non ho più mangiato alcuni prodotti anche se gluten free, perché mi ricorda il periodo trascorso tra ospedali e dottori. Però, ho sempre cercato l'alternativa, proprio come ho fatto con questo goloso ***Tiramisù ai cereali soffiati senza glutine!***

Basta veramente poco per prepararlo, il tempo di preparare una tazza di caffè, sciogliere il cioccolato e comporre il Tiramisù.

Questo dessert è ottimo per ogni occasione, non contiene uova e zucchero. Leggero, fresco e super goloso!

Pronti per prepararlo? Ecco cosa serve!

[Ingredienti:](#)

[Cosa serve:](#)

[Consigli:](#)

Ingredienti:

60 g di Avena Soffiata S.G.

340 g di Yogurt Greco senza lattosio

30 g di Cioccolato fondente

2 cc di Miele d'Acacia

Q.b Aroma di Vaniglia in polvere

Q.b Cacao Amaro

Q.b Granella di pistacchi

1 Tazzina di Caffè

Cosa serve:

Pentolino

Barattolo/Bicchiera

Ciotola

Bilancia

Frustino

Cucchiaino

Consigli:

- Il Tiramisù soffiato si conserva per un paio di giorni in frigorifero.
- Per questa ricetta ho usato l'avena soffiata ma potete tranquillamente sostituirla con riso o grano saraceno soffiato.
- Mi raccomando a non inzuppare troppo i cereali con il caffè, rischiate che poi diventi un "mappazzone".
- Se volete mangiarlo a colazione potete anche prepararlo la sera prima e lasciarlo riposare tutta la notte in frigo.

***Procedimento:***

Preparate il caffè, fatelo raffreddare. Stemperate lo yogurt insieme al miele con un frustino e mettetelo da parte. Versate in una ciotola l'avena soffiata, spolveratela con un soffio di cacao. Prendete un pennello da cucina, bagnatelo nel caffè e spennellate l'avena, con parsimonia però, altrimenti rischierete di inzupparla troppo. Nel frattempo in un pentolino sciogliete il cioccolato a bagnomaria. Appena sarà sciolto completamente, mettetelo da parte.

Ora prendete un barattolo o un bicchiere, componete il tiramisù soffiato.

Fate uno strato di yogurt (2 cucchiaini) poi avena e così via fino al bordo. Prendete la cioccolata sciolta, versatela sopra, aggiungete la frutta che avete scelto, spolverate con la granella di pistacchi e trasferite tutto in frigo per un paio di ore.