

Творожно-яблочное суфле



На 100 грамм:
Калорийность: **92,3 ккал.**
Белки: **7,25 г.**
Жиры: **4,05 г.**
Углеводы: **5,93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-yablochnoe-sufle/>

Ингредиенты:

- творог нежирный - 200 г
- йогурт - 1 ст. л
- желток яичный - 1 шт
- яблоки - 2 шт. большого размера
- белки яичные - 3 шт

Приготовление:

Яблоки мелко нарезать и на небольшом огне довести до кипения. Отставить в сторону. Творог взбить с йогуртом и желтком. Выложить в форму для запекания. Сверху положить подготовленные яблоки.

Белки взбить в крутую пену. Выложить на яблоки и поставить в разогретую до 160 С духовку на 30 мин.