

Творожное суфле



На 100 грамм:
Калорийность: **105.55 ккал.**
Белки: **11.14 г.**
Жиры: **1.87 г.**
Углеводы: **11.28 г.**

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

Ингредиенты:

- творог 0% (мягкий) 200 г
- яйцо 1 шт
- яблоко 0,5 шт
- изюм 50 г

Приготовление:

Яблоко натереть на терке, смешать с творогом и яйцом. Поставить в микроволновку на 5 мин. В конце посыпать корицей.

С утра в это блюдо можно добавить спелый банан.