

## Диетический яблочный зефир



На 100 грамм:  
Калорийность: **58,54 ккал.**  
Белки: **3,98 г.**  
Жиры: **0,32 г.**  
Углеводы: **9,46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-yablochnyj-zefir/>

### Ингредиенты:

- яблоко - 200 г
- белки - 2 шт
- желатин - 5 г
- подсластитель - по вкусу

### Приготовление:

Крупное яблоко очистить и разрезать на 4 части, сердцевину удалить. Запечь в духовом шкафу при температуре 180С 30 минут до мягкости. Миксером взбить 2 яичных белка и подсластитель до устойчивых пиков. Вилкой размять печеное яблоко. Желатин распустить в воде, а затем нагреть пульсами в микроволновке. Смешать яблочное пюре, взбитые белки и желатин. Разлить массу по формочкам и поставить в холодильник на 1-2 часа.