

Лимонное суфле



На 100 грамм:
Калорийность: **86,05 ккал.**
Белки: **7,18 г.**
Жиры: **3,99 г.**
Углеводы: **4,94 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 1 ст. л
- яйцо - 1 шт
- лимонный сок - 1 ст. л
- цедра - 1 лимона
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Отделить белок от желтка. Взбить в одной миске желток, творог, цедру лимона и лимонный сок. Отдельно взбить яичный белок и, продолжая перемешивать, добавить к нему подсластитель. Влить взбитый белок в первую смесь, после чего перелить массу в форму для запекания. Готовить лимонное суфле в течение 10-15 минут в предварительно разогретой до 180С духовке.