

# Нежнейшее яблочное суфле



На 100 грамм:  
Калорийность: **72.86 ккал.**  
Белки: **3.1 г.**  
Жиры: **2.03 г.**  
Углеводы: **9.89 г.**

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

## Ингредиенты:

- яблоки 5 шт
- молоко 120г
- яйца (белки) 2 шт
- мед 1 ст.л
- лимон (сок) 1 ст.л
- желатин 10г
- ваниль по вкусу

## Приготовление:

Замочите на 40 минут желатин в молоке, или согласно инструкции.

Яблоки почистите, нарежьте и запекайте в духовке или в микроволновке (4-5 минут) до мягкости, а затем взбейте блендером до получения однородной массы.

Отделите белки от желтков, добавьте лимонный сок и взбейте до крепкой пены.

Желатин с молоком хорошо прогрейте, не доводя до кипения, и продолжая взбивать белки, влейте в них тонкой струйкой горячее молоко, желательнo продолжать взбивать белки, пока они не остынут до температуры около 40.

Смешайте ваниль, мед и яблочное пюре, а потом аккуратно введите молочно-белковую смесь, перемешайте и выложите яблочное суфле в одну большую форму или в кеманки. Охладите в холодильнике до полного застывания.