

Пирожное-суфле (киндер пингви)



На 100 грамм:
Калорийность: **95,78 ккал.**
Белки: **10,35 г.**
Жиры: **3,08 г.**
Углеводы: **6,31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pirozchnoe-sufle-kinder-pingvi/>

Ингредиенты:

для бисквита:

- 2 ст.л. овсяных отрубей (смолотых в муку)
- 1,5 ст.л. пшеничных отрубей (смолотых в муку)
- 1 ч.л. какао
- 2 яйца
- 50 мл. обезжиренного молока
- 1 ст.л. мягкого творога
- 1 ч.л. разрыхлителя
- стевия по вкусу

Для суфле:

- 150 г кремообразного обезжиренного творога
- 1 йогурт (~125 г) натуральный
- 10 г. желатина
- 100 мл. обезжиренного молока
- Стевия по вкусу

Приготовление:

Для бисквита смешивать все ингредиенты.

Взбить все до однородности.

Получается достаточно жидкое тесто.

Вылить тесто в силиконовую форму (16-18 см в диаметр).

Выпекать при 180 С до «сухой палочки», около 15 минут.

Остывший корж разрезать вдоль на два.

Для суфле желатин замочить в молоке, оставить на 10 минут.

Взбить все остальные ингредиенты суфле.

Набухший желатин нагреть на медленном огне до растворения. Влить тонкой струйкой в творожную массу.

Еще раз хорошо взбить.

Оставить на 5-10 минут в холоде чтобы суфле начало застывать.

Не заливайте бисквит жидким суфле, дайте ему схватиться!

Один корж выложить в форму.

Залить равномерно суфле.

Дать немного застыть суфле в холодильнике.

Накрыть вторым коржом.

Убрать в холодильник до полного застывания (8-10 часов)