

Правильный зефир



На 100 грамм:
Калорийность: **71 ккал.**
Белки: **2,77 г.**
Жиры: **0,32 г.**
Углеводы: **14,02 г.**

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

Ингредиенты:

- яблоки - 6 - 7 шт
- сахар - 1/2 стакана
- яйцо (белки) - 7 шт
- лимонный сок - 2 ч. л
- желатин - 1 ст.л

Приготовление:

Промытые яблоки испечь целиком или разрезав на части. Затем протереть их через сито. В получившееся яблочное пюре, добавив сахар и варить до загустения, непрерывно помешивая. Белки охладить, хорошо взбить и соединить с яблочным пюре. В смесь ввести предварительно растворенный желатин, добавить лимонный сок, все тщательно перемешать и разложить в порционную посуду. Охладить в холодильнике.