

Шоколадно-банановое творожное суфле



На 100 грамм:
Калорийность: **121,93 ккал.**
Белки: **10,3 г.**
Жиры: **4,91 г.**
Углеводы: **9,73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladno-bananovoe-tvorozhnoe-sufle/>

Ингредиенты:

- зернёный творог (0,5%) - 300 г
- молоко (0,5%) - 100 мл
- натуральный йогурт (у меня активия 0,5) - 50 г
- 3 взбитых "до пиков" яичных белка
- желатин быстрорастворимый в порошке - 25 г
- стевиозид - исключительно по вкусу
- какао - 40 г (можно взять и поменьше)
- 1 банан (100 г в очищенном виде)
- чернослив - 50 г
- миндаль - 30 г

Приготовление:

Залить чернослив кипятком - пусть отмокает и теряет "лишний" сахар. Разрезать миндаль на половинки.

Взбить блендером творог, молоко, йогурт, стевиозид. Внимание: количество молока может меняться в большую или меньшую сторону, в зависимости от того творога, который вы используете.

Разделить полученную творожную массу на 2 части. В первую добавить какао и размоченный чернослив. Хорошо взбить блендером до однородности.

Взбить миксером до пиков 3 яичных белка.

Примешать сначала ложкой, а потом миксером белки к творожным массам: соответственно первую половину белков добавить к "белой" массе, а вторую - к шоколадной

На дно силиконовой формы выложить порезанный банан, по бокам вертикально разложить

миндаль.

Желатин погреть в микроволновке до растворения. Я это делаю на малой мощности, 4-5 раз вытаскиваю, перемешиваю и ставлю обратно. Желатин ни в коем случае не должен закипеть!

Влить желатин в творожные массы (напополам), ещё раз взбить миксером.

Вылить "белую" массу в форму с бананами и миндалём. Поставить форму в морозилку на 10 минут для того, чтобы белая масса "схватилась".

Достать из морозилки форму, прилить шоколадную массу.

Убрать в холодильник (не в морозилку!) минимум на 5 часов.

Из силиконовой формы вытаскивать одно удовольствие: от стенок всё легко отделяется, переворачивается и идеально снимается.