

# Шоколадно-творожное суфле



На 100 грамм:  
Калорийность: **96,5 ккал.**  
Белки: **14,19 г.**  
Жиры: **2,27 г.**  
Углеводы: **5,01 г.**

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

## **Ингредиенты:**

- творог мягкий - 400 г
- молоко 1% - 50 мл
- какао - 2 ст. л
- желатин - 20 г
- вода - 1 ст
- подсластитель - по вкусу

## **Приготовление:**

Желатин разводим по инструкции, ставим на медленный огонь, до растворения желатина. Добавляем молоко, творог, какао, подсластитель, перемешиваем блендером в однородную массу. Заливаем в форму и убираем в холод до застывания.