

Сладкое яблочное суфле



На 100 грамм:
Калорийность: **75,48 ккал.**
Белки: **3,58 г.**
Жиры: **3,01 г.**
Углеводы: **8,05 г.**

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

Ингредиенты:

- среднего размера сладенькое яблоко
- половинка небольшого лимона
- щепотка корицы
- яйцо
- 1/2 ч.л. сахара

Приготовление:

Помытое и очищенное яблоко режем на 4 части, удаляем шкурку и семечки, режем. Дольками, помещаем в небольшую кастрюльку, добавляем 2 ст.л. воды.

Отжать сок из половинки лимона, 1 ч.л. сока влить в кастрюльку с яблоками.

Добавить корицы щепотку и тушить на небольшом огне 6-8 минут, яблоки должны стать мягкими.

Содержимое кастрюльки пропустить через мелкое сито, остудить.

Все яйцо нам не потребуется, нужен только белок. Взбиваем его с сахаром в густую пену. Яблочный мусс неспешно смешиваем со взбитым белком, вливаем в форму для запекания. Помещаем в разогретую духовку и готовим в течении 15 минут при температуре 180С до карамельного цвета.

Подавать нужно сразу, суфле быстро опускается.