

Смородиновое суфле



На 100 грамм:

Калорийность: 36,87 ккал.

Белки: **5,39 г.** Жиры: **0,03 г.** Углеводы: **3,56 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/smorodinovoe-sufle/

Ингредиенты:

- белки яичные 2 шт
- смородиновое пюре 1 ст. л
- желатин 1 ч. л
- вода 100 г
- подсластитель по вкусу

Приготовление:

Взбиваем до устойчивых пиков белки. Смородину перетираем в пюре. Желатин заливаем водой и смешаем с подсластителем, ставим на медленный огонь и помешиваем до растворения. Смешиваем белок с желатином, взбиваем и сразу же вводим смородиновое пюре. Тщательно взбиваем при помощи миксера.

Перекладываем смородиновое суфле в форму, даем немного остыть. Затем ставим в холодильник для застывания.

Через несколько часов аккуратно извлекаем суфле из формы и разрезаем на порционные кусочки.