Творожно-яблочное суфле в микроволновке

На 100 грамм:
Калорийность: **75,62 ккал.**
Белки: **10,14 г.**
Жиры: **1,82 г.**
Углеводы: **4,26 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-yablochnoe-sufle-v-mikrovolnovke/

Ингредиенты:
- творог (не зернистый) 180-200 г
- яблоко (большое, сладкое) 1 шт (яблоко можно заменить любым другим фруктом на ваш вкус)
- яйцо 1 шт
- по желанию можно добавить изюм

Приготовление:
Яблоко натереть на тёрке. Добавить творог и яйцо.
Всё перемешать вилкой.
Разложить по формочкам, пригодным для микроволновки. Суфле при выпечке не поднимается, можно заполнять формочки до самого верха.
Поставить в микроволновку на 5 минут. Проверить готовность, потрогав верх десерта - если на пальце останется след от творога, выпекать ещё пару минут.
При подаче можно посыпать корицей.
Выпекать суфле можно и в духовке.