Творожно-яблочное суфле за 5 минут

На 100 грамм:
Калорийность: **72,83 ккал.**
Белки: **9,68 г.**
Жиры: **1,59 г.**
Углеводы: **4,56 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-yablochnoe-sufle-za-5-minut/

Ингредиенты:
- творог обезжиренный 200 г
- яблоко сладкое 1 шт
- яйцо 1 шт

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.