

Творожное суфле «птичье молоко»



На 100 грамм:
Калорийность: **114,5 ккал.**
Белки: **15,9 г.**
Жиры: **2,0 г.**
Углеводы: **8,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnoe-sufle-ptich-e-moloko1/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 400 гр
- молоко 1% жирности - 100 гр
- мед пчелиный - 30 г
- желатин пищевой - 15 гр
- какао-порошок - 50 гр

Приготовление:

15 г желатина замочить стаканом воды на 30 мин. Потом слить воду с набухшего желатина (если останется). Поставить на медленный огонь, добавить пол стакана молока, 400 г творога, 2 ст. л. какао, 2 ложки меда. Все перемешать блендером в однородную массу. Залить в форму и убрать в холод, пока не застынет. Можно подавать с цукатами или со свежими ягодами.