

Творожное суфле с бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **127 ккал.**
Белки: **11 г.**
Жиры: **2 г.**
Углеводы: **7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnoe-sufle-s-bananom/>

Ингредиенты:

- творог - 200 г
- банан - 1 шт
- желток - 1 шт
- крупа манная - 2 ст. л
- малина - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Творог и банан взбиваем блендером в однородную массу. Добавляем желток, манную крупу и подсластитель. 2. Хорошо перемешиваем.

Творожно-банановое тесто выкладываем в силиконовые формочки и ставим в разогретую до 180 градусов духовку на 20-25 минут.

Остужаем суфле и вынимаем из формочек, украшаем малиной и подаем к столу.