

Творожное суфле с фруктами



На 100 грамм:
Калорийность: **111.01 ккал.**
Белки: **13.11 г.**
Жиры: **2.81 г.**
Углеводы: **7.62 г.**

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

Ингредиенты:

- 500 г творога (не выше 5% жирности)
- 3 яйца (разделить желтки и белки)
- 4 ст.л. манки
- 2-3 ст.л. сахара или подсластителя стевии
- 1 ч.л. ванильной эссенции
- 1 ст.л. разрыхлителя
- любые фрукты для украшения + желе по желанию

Приготовление:

Все ингредиенты смешать, кроме яичных белков.

Белки взбить в отдельной посуде до пиков. Помните, что белки отлично взбиваются, если холодные.

Аккуратно примешать ложкой к творожной массе.

Вылить готовую массу в смазанную маслом огнеупорную форму и выпекать минут 45 в нагретой до 180С духовке, пока верх не станет золотистого цвета.

После остывания украшаем фруктами на Ваш вкус и заливаем желе, как уже говорилось, по желанию.

Помещаем в холодильник до застывания желе.