

Творожное суфле с какао



На 100 грамм:
Калорийность: **91,94 ккал.**
Белки: **10,99 г.**
Жиры: **1 г.**
Углеводы: **9,79 г.**

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

Ингредиенты:

- 100 мл обезжиренного молока
- 300 г обезжиренного творога
- 2 ст. л. какао
- 2 ст. л. мёда
- 20 г желатина
- 1 стакан холодной воды

Приготовление:

Желатин заливаем стаканом холодной воды и ждём 30 минут (он должен набухнуть).

Добавляем молоко, какао, мед.

Ставим на медленный огонь и нагреваем до тех пор, пока какао не растворится полностью.

Не кипятить! Добавляем творог, размешиваем.

Отправляем всё в блендер и превращаем в однородную массу. Разливаем будущее суфле по формам и ставим в холодильник минимум на 2 часа, лучше на ночь. По желанию украсьте тёртым горьким шоколадом.