

Творожное суфле с кусочками фруктов



На 100 грамм:
Калорийность: **74,7 ккал.**
Белки: **9,45 г.**
Жиры: **1,15 г.**
Углеводы: **6,85 г.**

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

Ингредиенты:

- груша 135 г
- банан 80 г
- творог обезжиренный 250 г
- яйцо 50 г
- стевия

Приготовление:

Яйца взбиваем с творогом, добавляем нарезанные кубиками фрукты и на 3 минуты в микроволновую печь на 750 Ватт. Форму выбирайте с высокими бортиками, суфле поднимается в процессе приготовления, когда верхняя шапочка стала плотной - готово.