

Творожное суфле с яблоком



На 100 грамм:
Калорийность: **72,27 ккал.**
Белки: **9,8 г.**
Жиры: **1,49 г.**
Углеводы: **4,52 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный 200 г
- яблоко 150 г
- яйцо 50 г
- стевия, корица - по вкусу

Приготовление:

Яблоко очистить от кожуры, натереть на средней тёрке и добавить к нему творог и яйцо. Тщательно перемешать. Разложить по формочкам, поставить выпекаться в микроволновую печь или в духовку на 5-7 минут.