

Творожное суфле «шоколад»



На 100 грамм:
Калорийность: **139 ккал.**
Белки: **20 г.**
Жиры: **5 г.**
Углеводы: **4 г.**

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

Ингредиенты:

- творог нежирный 170 г
- яйцо 1 шт
- желатин 10 г
- какао-порошок 2 ч. л
- подсластитель по вкусу

Приготовление:

В блендере смешать творог, желатин (растворить в воде по рецепту, указанному на упаковке), какао-порошок, подсластитель.

Желток отделить от белка, добавить к творожной массе, а белок взбить в пену. Добавить белок к основной массе и перемешать.

Перелить массу в ёмкость и поставить в холодильник на несколько часов.