

Творожное суфле со вкусом горького шоколада



На 100 грамм:
Калорийность: **63,32 ккал.**
Белки: **12,61 г.**
Жиры: **0,63 г.**
Углеводы: **1,91 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnoe-sufle-so-vkusom-gorkogo-shokolada/>

Ингредиенты:

- творог маложирный , например 2% - 500 г
- молоко 1,5% - 100 мл
- стевииозид - по вкусу
- щепотка соли
- какао-порошок - 25-30 г (1,5-2 ст. л.)
- желатин - 15-20 г
- горький шоколад от 65% для обсыпки

Приготовление:

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

Добавляем молоко, какао, стевииозид и щепотку соли. 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.

Чтобы вынуть суфле из формы, окунаем форму в кипяток, выкладываем на тарелку, и сверху трем горький шоколад на мелкой терке.