Тыквенно-творожное суфле

На 100 грамм:
Калорийность: **68,65 ккал.**
Белки: **6,94 г.**
Жиры: **2,1 г.**
Углеводы: **6,85 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tykvenno-tvorozhnoe-sufle/

Ингредиенты:
- тыква 500 гр
- творог 5% 200 гр
- 2 яйца
- отруби ржаные 1 ст. л
- корица по вкусу
- подсластитель по вкусу
- лимонный сок

Приготовление:
Тыкву очищаем, нарезаем и выкладываем в чашу мультиварки на режим пар на 5 минут. Либо можно отварить или запечь тыкву, но время приготовления будет меняться. Пюрируем тыкву блендером и добавляем творог, два желтка ванилин, сах. зам.,корицу, лимоный сок, отруби. Белки взбиваем с щепоткой соли до плотной белой пены. Аккуратно вводим белки к тыквенно-творожной смеси. Выкладываем в силиконовую форму для выпечки. Выпекаем 25-30 минут при 180 градусов. Можно сделать в порционных формачках. Так будет удобнее
Если хотите тыквенный пирог то просто нужно добавить к всему перечисленному муки и разрыхлителя. Но мне захотелось воздушного суфле.