

# Тыквенный мусс с белком и мускатным орехом



На 100 грамм:  
Калорийность: **37,58 ккал.**  
Белки: **3,1 г.**  
Жиры: **0,31 г.**  
Углеводы: **7,67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tykvennyj-muss-s-belkom-i-muskatnym-orehom/>

## Ингредиенты:

- 500 г тыквы
- 1 г мускатного ореха
- 120 г белка (3 яичных белка куриного яйца)
- 1-2 чайные ложки меда
- 1 столовая ложка тертой лимонной цедры

## Приготовление:

Вымойте тыкву, обсушите. Нарежьте на части, очистите от кожуры и нарежьте на небольшие кусочки;

Отварите кусочки тыквы в кипящей воде до мягкости;

Остудите тыкву и измельчите ее блендером в пюре. Добавьте к измельченной тыкве лимонную цедру и щепотку мускатного ореха;

Белки взбейте в пену, постепенно добавляя фруктозу или мед;

Соедините взбитый белок с тыквой, аккуратно перемешайте и разложите десерт по креманкам. Готовый мусс уберите в холодильник. Подавайте охлажденным. При желании, можно готовый десерт посыпать молотой корицей, это добавит пряности муссу.