

Вкуснейшее творожное суфле



На 100 грамм:
Калорийность: **83,58 ккал.**
Белки: **11,68 г.**
Жиры: **1,84 г.**
Углеводы: **4,82 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 200 г (мягкий)
- яйцо - 1 шт
- яблоко - 1/2 шт
- корица - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Рецепт приготовления крайне прост! Будет быстро и вкусно яблоко натереть на терке, смешать с творогом и яйцом. Поставить в микроволновку на 5 минут. В конце посыпать корицей.