

Вкуснятина



На 100 грамм:
Калорийность: **101,79 ккал.**
Белки: **8,58 г.**
Жиры: **1,06 г.**
Углеводы: **14,18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnyatina/>

Это очень легкое и вкусное блюдо(в нем нет манки и крахмала) готовится мгновенно, что немаловажно для завтрака

Ингредиенты:

- 1 пачка творога(250гр)
- 1 яйцо +1 белок
- 2 ст. л. сахара
- 1 груша и 1 банан (фрукты можно добавлять любые,на ваш вкус)

Приготовление:

Яйца взбиваем с творогом, добавляем сахар и нарезанные кубиками фрукты и на 3 мин. в микроволновую печь (у меня 750Ватт). У кого печка мощнее, время приготовления сокращайте.

Форму выбирайте с высокими бортиками, суфле поднимается в процессе приготовления, когда верхняя шапочка стала плотной - готово!

Это очень вкусно!