

## Воздушное суфле из ряженки



На 100 грамм:  
Калорийность: **60,47 ккал.**  
Белки: **3,9 г.**  
Жиры: **2,84 г.**  
Углеводы: **4,22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vozdushnoe-sufle-iz-ryazhenki/>

### Ингредиенты:

- ряженка - 1 л
- яйцо - 2 шт
- оливковое масло - 10 г
- подсластитель - по вкусу

### Приготовление:

Ряженку, вылить на марлю, сложенную в несколько раз и положить на сито. Оставить в холодильнике на ночь. Получится густой и пастообразный сыр из ряженки.

Белки отделить от желтков. К желткам добавить подсластитель, растереть до бела. Белки взбить в крепкую пену.

Желтки с подсластителем добавить к сырной массе и хорошо перемешать. Постепенно ввести белки и аккуратно перемешать, чтобы масса не осела и осталась воздушной.

Керамические формочки для запекания, смазать маслом и выложить в них наше суфле.

Поставить на противень с салфеткой и налить горячей воды так, чтобы она доставала до середины формочек. Поставить запекаться в предварительно разогретую духовку 160 С на 30 минут.