Яблочное суфле

На 100 грамм:
Калорийность: **110.04 ккал.**
Белки: **9.09 г.**
Жиры: **5.51 г.**
Углеводы: **5.22 г.**

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

Ингредиенты:
- творог 9% 200 грамм
- яблоко 1 штук (большое, спелое, сладкое)
- яйцо 1 штук

Приготовление:
Яблоко очистить от кожуры (если магазинное, а не свое), натереть на средней терке и добавить к нему творог и яйцо.
Все ингредиенты смешать при помощи вилки. Может получиться жидковато, но не пугайтесь - так и надо! Затем разложить по формочкам до самого верха (тесто не понимается).
Суфле в формах поставить выпекаться в микроволновую печь на 5 минут. Затем проверить - если к пальцу все еще пристает творог, значит нужно выпекать еще пару минут.
Яблочное суфле подавать на тарелке, посыпав его корицей. Хранить суфле можно в холодильнике в течении двух дней.