

# Яблочный крем



На 100 грамм:  
Калорийность: **59.1 ккал.**  
Белки: **1.02 г.**  
Жиры: **0.34 г.**  
Углеводы: **12.46 г.**

Количество порций: **3**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochnyj-krem/>

## Ингредиенты:

- яблоки 10 шт
- лимон 1 шт
- мед 3 ст. л
- яичный белок 3 шт
- соль по вкусу

## Приготовление:

Яблоки выкладываем в форму для выпекания, каждое яблоко протыкаем зубочисткой (это делается для того, чтобы яблоки в духовке не лопались). Запекаем 20 минут при 200 градусах.

Вытаскиваем, даем остыть, выковыриваем яблочную мякоть и перетираем ее через сито. Добавляем к яблокам натертую цедру лимона и выжатый из него сок. Добавляем мед и перемешиваем.

Взбиваем белки с небольшим количеством соли до консистенции пены.

Смешиваем взбитые белки с перетертой яблочной мякотью, хорошенько перемешиваем и ставим на час в холодильник.