

Запеченный мусс из яблок



На 100 грамм:
Калорийность: **60,38 ккал.**
Белки: **0,74 г.**
Жиры: **1,71 г.**
Углеводы: **10,25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennyj-muss-iz-yablok/>

Ингредиенты:

- 2 яблока, натертых на мелкой терке
- сухофрукты (любые, количество тоже определяете сами), у меня курага
- 0,5 ч.л. корицы
- 1 ч.л. лимонного сока
- 1 ч.л. молотых орехов
- кунжут и мята для украшения

Приготовление:

Сухофрукты порезать на маленькие кусочки, перемешать с яблочной массой, орехами, корицей, выложить в форму и запечь. Я делала в микроволновке 2 минуты. Готовый мусс посыпать кунжутом, украсить листиками мяты. Подавать теплым.