

Зефир домашний диетический из яблок



На 100 грамм:
Калорийность: **52.2 ккал.**
Белки: **4.46 г.**
Жиры: **0.31 г.**
Углеводы: **7.41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zefir-domashnij-dieticheskij-iz-yablok/>

Ингредиенты:

- яблоко - 200 гр
- яичный белок - 2 шт
- стевииозид по вкусу
- желатин - 5 гр

Приготовление:

Крупное яблоко очистить и разрезать на 4 части, сердцевину удалить.
Запечь в духовом шкафу при температуре 180С 30 минут до мягкости.
Миксером взбить 2 яичных белка и стевию до устойчивых пиков.
Вилкой размять печеное яблоко.
Желатин распустить в воде, а затем нагреть пульсами в микроволновке.
Смешать яблочное пюре, взбитые белки и желатин.
Разлить массу по формочкам и поставить в холодильник на 1-2 часа.