|  |  |
| --- | --- |
| **Ингредиенты:**  180 г обезжиренного творога (не мягкого)  150 г яичного белка  50 мл молока  сахарозаменитель/сахар/мёд по вкусу (я использовала 3 пакетика FitParad)  1 ч.л. муки | **Способ приготовление:**  Белки взбить в крутую пену на максимальной скорости миксера. К творогу добавить молоко, муку и сахарозаменитель/сахар/ мёд и пюрировать бленедром до однородности. Во взбитые белки вмешать аккуратно силиконовой лопаткой творожную массу так, чтобы она не слишком опала. Смазать формы каплей любого масла без вкуса (кокосовым, сливочным, растительным) и обсыпать сахарной пудрой или мукой. Поставить в разогретую на 160-170 градусов духовку, до момента пока шапочка суфле не поднимется. После этого дать еще постоять в духовке 10-15 минут. Всё время выпечки займет около 30-35 минут. При остывании шапочка может опасть, но десерт от этого не потеряет своей воздушности и лёгкости. |

