

Soufflé léger aux pommes

Ingrédients pour 2 parts:

- 2 pommes
- 80 g de fromage blanc 0%
- 1 œuf, blanc et jaune séparé
- 1 cuillère à soupe de stévia
- 40 g de farine
- De la cannelle au goût

Préparation:

Commencez par éplucher et couper les pommes en morceaux.

Battez le jaune d'œuf dans un bol puis ajoutez-y le fromage blanc 0%, la farine, le stévia et la cannelle.

Montez ensuite le blanc d'œuf en neige puis incorporez-les à la préparation, ajoutez les morceaux de pommes puis mélangez délicatement et versez dans des moules à soufflé.

Enfournez ensuite le soufflé léger aux pommes à 180° pendant 20 à 30 minutes.