

Для приготовления этого мусса нужно взять 500 г тыквы, 140 г меда, цедра лимона, 3 яичных белка.

Тыкву нужно очистить и натереть на терке. Потом нужно поставить тушить до размягчения. Снять крышку и дать влаге выпариться, после чего необходимо добавить тертую цедру, мед и потом охладить. Яичные белки необходимо хорошо взбить и потом постепенно добавить остывшую тыквенную массу. Приготовленной взбитой массой наполнить стеклянную посуду и сверху посыпать очищенными тыквенными семечками. Охладить и подавать со сладким молочным соусом.