fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Suflet czekoladowy bez cukru - przepis

Suflet wyrasta dzięki ubitym białkom. Po schłodzeniu opada i przypomina biszkopt.

Porcje: 2 duże lub 4 małe suflety

Składniki

Suflet

- 2 duże jajka, białka oddzielone
- 10-15 g erytrytolu
- 20 g niesłodzonego kakao
- tłuszcz do kokilek

Do podania

- jogurt grecki lub śmietanka, opcjonalnie

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 180°C. Ubij białka na sztywną pianę.
2. Osobno ubij żółtka z erytrytolem i kakao na lekką, puszystą masę.
3. Wmieszaj łyżkę piany do masy żółtkowej, żeby ją rozluźnić. Następnie delikatnie połącz masę z resztą piany. Nie mieszaj długo: zachowaj powietrze potrzebne do wyrastania.
4. Przełóż do natłuszczonych kokilek: 2 dużych lub 4 małych. Piecz 12-14 minut; podaj natychmiast.

Uwagi

Uwaga: Na zimno suflet opada i przypomina biszkopt. Możesz podać go również w tej formie.

Źródło przepisu: https://www.sarahflower.co.uk/post/chocolate-souffles-low-carb