

Czekoladowy suflet w wersji keto

Co tu dużo mówić: klasyczny suflet, do tego jeszcze w wersji keto. Powinien być podawany zaraz po upieczeniu w piekarniku, wtedy jest pięknie wyrośnięty i z płynnym środkiem. W miarę stygnięcia zmienia się także jego konsystencja na bardziej stałą. Mocno czekoladowy, mocno zaspokajający chęć na słodkie, do tego sycący.

Przepis od mojej ulubionej Carolyn Ketchum.

Jedna porcja ma 30 g tłuszczów, 7 g węglowodanów, 9 g białka. To są oczywiście wartości przybliżone□



Print Recipe

☆☆☆☆☆ (No Ratings Yet)

🔄 Loading...

Ingredients

- Erytrol granulowany do obtoczenia ramekinów
- 1 szklanka tłustej śmietany przynajmniej 30%
- 4 łyżki sproszkowanego na puder erytrołu
- 1/4 łyżeczki gumy ksantanowej,
- 120 g czekolady 95% kakao,
- 4 jajka, oddzielnie białka i żółtka, w temperaturze pokojowej,
- 4 łyżki wody,
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego,
- 1/2 łyżki octu,
- szczypta soli
- 4 łyżki erytrołu

Instructions

1

Nagrzej piekarnik na 175 stopni. Przygotuj 6 ramekinów, natłuść je i obtocz erytrole.

2

W rondelku zagotuj śmietanę na małym ogniu razem z erytrole. Zdejmij z ognia po zagotowaniu, dodaj gumy ksantanowej i dokładnie wymieszaj. Dodaj połamaną na małe kawałki czekoladę. Odstaw na kilka minut, a potem całość wymieszaj dokładnie ręcznym robotem. Niech lekko ostygnie. Dodaj żółtka, jeden po drugim i ekstrakt waniliowy. Dokładnie wymieszaj wszystko i zostaw do ostygnięcia.

3

W robocie kuchennym ubij na sztywno białka raże z octem i solą. Jak już białka będą ubite, ale nie błyszczące dodaj erytrol i ubijaj do błyszczącej i sztywnej piany.

4

Stopniowo do ubitych białek dodawaj masę czekoladową i mieszaj bardzo delikatnie szpatułką do połączenia wszystkich w gładką czekoladową masę.

5

Podziel całość na 6 ramekinów, uzupełniając je prawie po sam czubek. Piecz przez 15-18 minut. Podawaj wyrośnięte suflety zaraz po upieczeniu. Smacznego!