

Dunkle Schokoladensoufflés mit niedrigem glykämischen Index und frischen Himbeeren

Luftige Schokoladensoufflés aus ungesüßtem Kakaopulver und wenig Süßungsmitteln ergeben ein elegantes Dessert, das den Blutzuckerspiegel nicht stark ansteigen lässt.

Vorbereitung: 20 min Kochen: 20 min Gesamt: 40 min Portionen: 6

GL 16.1 / GI 55

Zutaten

Low GI, rich in flavonoids that support insulin sensitivity ungesüßtes Kakaopulver

For dissolving cocoa heißes Wasser

Minimal amount for richness ungesalzene Butter

Heart-healthy fat that doesn't affect blood sugar Rapsöl

Small amount for structure; consider almond flour for lower GI Weizenmehl

Adds healthy fats and fiber to slow glucose absorption gemahlene Haselnüsse oder Mandeln

May help improve insulin sensitivity gemahlener Zimt

Medium GI; minimal amount used fest verpackter dunkler brauner Zucker
himbeeren

Medium GI; provides moisture and sweetness Honig

Enhances chocolate flavor Salz

Lower fat milk has slightly higher GI than whole milk 1-prozentige fettarme Milch

Pure protein with zero glycemic impact Eiweiß

High GI but minimal amount for meringue structure Kristallzucker

For dusting only; negligible amount Puderzucker

Low GI fruit high in fiber and antioxidants frische Himbeeren

Anleitung

Step 1

Heize deinen Backofen auf 190°C vor. Bereite sechs einzelne Soufflégläser oder Auflaufformen mit je 250 ml Fassungsvermögen vor, indem du sie leicht mit Kochspray einsprühst, oder verwende eine große 1,5-Liter-Soufflégläser. Stelle sie auf ein Backblech für einfacheres Handling.

Step 2

Vermische das ungesüßte Kakaopulver mit heißem Wasser in einer kleinen Schüssel und röhre mit einem Schneebesen, bis es vollkommen glatt ist und keine Klumpen mehr vorhanden sind. Die Mischung sollte dick und glänzend sein. Stelle diese Kakaopaste zum leichten Abkühlen beiseite.

Step 3

Schmelze die Butter in einem kleinen Topf mit dickem Boden bei mittlerer Hitze. Röhre das Rapsöl ein, bis es gut vermischt ist. Füge das Mandelmehl, die gemahlene Haselnüsse oder Mandeln und den Zimt hinzu und röhre ständig für etwa 1 Minute, bis die Mischung duftet und leicht golden wird.

Step 4

Füge die 3 Esslöffel Erythrit, 1 Esslöffel Honig und Salz zur Mehlmischung hinzu und rühre zum Einarbeiten. Gieße nach und nach die ungesüßte Mandelmilch oder fettarme Milch ein, während du kontinuierlich rührst, um Klumpen zu vermeiden. Koche weiter und rühre etwa 3 Minuten, bis die Mischung zu einer puddingartigen Konsistenz eindickt. Nimm vom Herd und rühre diese Mischung in die bereitgestellte Kakaopaste ein, bis sie glatt ist. Lass sie 5-10 Minuten abkühlen.

Step 5

Schlage in einer großen, vollkommen sauberen und trockenen Rührschüssel die 6 Eiweiß mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe, bis sie schaumig und undurchsichtig werden. Füge nach und nach die 2 Esslöffel Erythrit jeweils einen Esslöffel auf einmal hinzu und schlage weiter, bis sich steife, glänzende Spitzen bilden, wenn du die Rührstäbe anhebst. Das sollte insgesamt 3-4 Minuten dauern.

Step 6

Hebe vorsichtig ein Drittel des geschlagenen Eiweißes mit einem Teigschaber in die Schokoladenmischung, indem du durch die Mitte schneidest und darüber faltest, um die Basis aufzulockern. Sobald es eingearbeitet ist, füge das restliche Eiweiß hinzu und falte vorsichtig gerade so lange, bis keine weißen Streifen mehr zu sehen sind, wobei du darauf achtest, die Mischung nicht zusammenfallen zu lassen.

Step 7

Verteile die Soufflémischung vorsichtig auf die vorbereiteten Förmchen und fülle jedes etwa zu drei Vierteln. Backe 15-20 Minuten für einzelne Soufflés oder 40-45 Minuten für ein großes Soufflé, bis sie über den Rand aufgegangen sind und die Mitte gerade fest, aber noch leicht wackelig ist.

Step 8

Nimm aus dem Ofen und lass auf einem Kuchengitter 10-15 Minuten abkühlen, damit es leicht fest wird. Kurz vor dem Servieren bestäube die Oberseiten leicht mit Erythrit-Puderzucker durch ein feines Sieb, garniere mit frischen Himbeeren (etwa 2-3 Beeren pro Soufflé) und serviere sofort, solange es noch warm ist, für die beste Textur und Präsentation.