

Soufflés de chocolate negro bajo índice glucémico con frambuesas frescas

Soufflés de chocolate esponjosos hechos con cacao sin azúcar y endulzantes mínimos crean un postre elegante que no elevará drásticamente los niveles de azúcar en sangre.

Preparación: 20 min

Cocción: 20 min

Total: 40 min

Porciones: 6

GL 16.1 / GI 55

Ingredientes

Low GI, rich in flavonoids that support insulin sensitivity cacao en polvo sin azúcar

For dissolving cocoa agua caliente

Minimal amount for richness mantequilla sin sal

Heart-healthy fat that doesn't affect blood sugar aceite de canola

Small amount for structure; consider almond flour for lower GI harina común

Adds healthy fats and fiber to slow glucose absorption avellanas o almendras molidas

May help improve insulin sensitivity canela molida

Medium GI; minimal amount used azúcar morena oscura compactada

Medium GI; provides moisture and sweetness miel

Enhances chocolate flavor sal

logifoodcoach.com/recipes/souffles-de-chocolate-negro-bajo-indice-glucemico-con-frambuesas-frescas

Lower fat milk has slightly higher GI than whole milk leche baja en grasa al 1 por ciento

Pure protein with zero glycemic impact claras de huevo

High GI but minimal amount for meringue structure azúcar granulada

For dusting only; negligible amount azúcar glas

Low GI fruit high in fiber and antioxidants frambuesas frescas

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 375°F (190°C). Prepara seis moldes individuales para soufflé de 1 taza o ramequines cubriendolos ligeramente con aceite en aerosol, o usa un molde para soufflé de 6 tazas. Colócalos sobre una bandeja para hornear para facilitar el manejo.

Step 2

Combina el cacao en polvo sin azúcar con el agua caliente en un tazón pequeño, batiendo hasta que esté completamente suave sin grumos. La mezcla debe estar espesa y brillante. Deja esta pasta de cacao a un lado para que se enfríe ligeramente.

Step 3

Derriñe la mantequilla en una cacerola pequeña de fondo grueso a fuego medio. Incorpora el aceite de canola hasta que esté bien combinado. Añade la harina de almendra, las avellanas o almendras molidas y la canela, batiendo constantemente durante aproximadamente 1 minuto hasta que la mezcla se vuelva aromática y ligeramente dorada.

Step 4

Añade las 3 cucharadas de eritritol, 1 cucharada de miel y la sal a la mezcla de harina, revolviendo para incorporar. Vierte gradualmente la leche de almendra sin azúcar o la leche baja en grasa mientras bates continuamente para evitar grumos. Continúa cocinando y revolviendo durante aproximadamente 3 minutos hasta que la mezcla espese a una consistencia similar a una crema. Retira del fuego y bate esta mezcla con la pasta de cacao reservada hasta que esté suave. Deja enfriar durante 5-10 minutos.

Step 5

En un tazón grande completamente limpio y seco, bate las 6 claras de huevo con una batidora eléctrica a velocidad alta hasta que se vuelvan espumosas y opacas. Añade gradualmente las 2 cucharadas de eritritol una cucharada a la vez, continuando batiendo hasta que se formen picos firmes y brillantes cuando levantes las varillas. Esto debería tomar 3-4 minutos en total.

Step 6

Incorpora suavemente un tercio de las claras batidas a la mezcla de chocolate usando una espátula de goma, cortando hacia abajo por el centro y doblando para aligerar la base. Una vez incorporado, añade las claras restantes e incorpora cuidadosamente hasta que no queden vetas blancas, teniendo cuidado de no desinflar la mezcla.

Step 7

Divide cuidadosamente la mezcla de soufflé entre los moldes preparados, llenando cada uno aproximadamente tres cuartos. Hornea durante 15-20 minutos para soufflés individuales o 40-45 minutos para un soufflé grande, hasta que se eleven por encima del borde y el centro esté apenas cuajado pero aún ligeramente tembloroso.

Step 8

Retira del horno y deja enfriar sobre una rejilla durante 10-15 minutos para que cuaje ligeramente. Justo antes de servir, espolvorea ligeramente las superficies con eritritol en polvo usando un colador de malla fina, decora con frambuesas frescas (aproximadamente 2-3 bayas por soufflé) y sirve inmediatamente mientras aún estén calientes para la mejor textura y presentación.