

# Soufflé al cioccolato fondente a basso indice glicemico con lamponi freschi

*Soufflé al cioccolato soffici preparati con cacao amaro e dolcificanti minimi creano un dessert elegante che non farà impennare i livelli di zucchero nel sangue in modo drastico.*

Preparazione: 20 min

Cottura: 20 min

Totale: 40 min

Porzioni: 6

**GL 16.1 / GI 55**

## Ingredienti

**Low GI, rich in flavonoids that support insulin sensitivity** cacao amaro in polvere

**For dissolving cocoa** acqua calda

**Minimal amount for richness** burro non salato

**Heart-healthy fat that doesn't affect blood sugar** olio di colza

**Small amount for structure; consider almond flour for lower GI** farina 00

**Adds healthy fats and fiber to slow glucose absorption** nocciole o mandorle macinate

**May help improve insulin sensitivity** cannella in polvere

**Medium GI; minimal amount used** zucchero di canna scuro ben pressato

**Medium GI; provides moisture and sweetness** miele

**Enhances chocolate flavor** sale

logifoodcoach.com/recipes/souffle-al-cioccolato-fondente-a-basso-indice-glicemico-con-lamponi-freschi

**Lower fat milk has slightly higher GI than whole milk** latte parzialmente scremato

---

**Pure protein with zero glycemic impact** albumi

---

**High GI but minimal amount for meringue structure** zucchero semolato

---

**For dusting only; negligible amount** zucchero a velo

---

**Low GI fruit high in fiber and antioxidants** lamponi freschi

---

## Istruzioni

---

### Step 1

Preriscalda il forno a 190°C. Prepara sei stampini individuali da soufflé o pirottini da 250 ml ungendoli leggermente con spray da cucina, oppure usa uno stampo da soufflé da 1,5 litri. Mettili da parte su una teglia per facilitare la manipolazione.

### Step 2

Unisci il cacao amaro in polvere con l'acqua calda in una ciotolina, mescolando con una frusta fino a ottenere un composto completamente liscio senza grumi. Il composto dovrebbe essere denso e lucido. Metti da parte questa pasta di cacao per farla raffreddare leggermente.

### Step 3

Sciogli il burro in un pentolino dal fondo spesso a fuoco medio. Incorpora l'olio di colza mescolando bene. Aggiungi la farina di mandorle, le nocciole o mandorle macinate e la cannella, mescolando continuamente con una frusta per circa 1 minuto finché il composto diventa profumato e leggermente dorato.

### Step 4

Aggiungi i 3 cucchiai di eritritolo, 1 cucchiaio di miele e il sale al composto di farina, mescolando per incorporare. Versa gradualmente il latte di mandorla non zuccherato o il latte parzialmente scremato continuando a mescolare con la frusta per evitare grumi. Continua a cuocere mescolando per circa 3 minuti finché il composto si addensa fino a una consistenza simile a una crema. Togli dal fuoco e incorpora questo composto alla pasta di cacao riservata mescolando con la frusta fino a ottenere un composto liscio. Lascia raffreddare per 5-10 minuti.

[logifoodcoach.com/recipes/souffle-al-cioccolato-fondente-a-basso-indice-glicemico-con-lamponi-freschi](http://logifoodcoach.com/recipes/souffle-al-cioccolato-fondente-a-basso-indice-glicemico-con-lamponi-freschi)

## Step 5

In una ciotola grande, completamente pulita e asciutta, monta i 6 albumi con una frusta elettrica a velocità alta finché diventano schiumosi e opachi. Aggiungi gradualmente i 2 cucchiai di eritritolo un cucchiaio alla volta, continuando a montare fino a formare picchi fermi e lucidi quando sollevi le fruste. Questo dovrebbe richiedere 3-4 minuti in totale.

## Step 6

Incorpora delicatamente un terzo degli albumi montati al composto di cioccolato usando una spatola di gomma, tagliando verso il basso attraverso il centro e ripiegando per alleggerire la base. Una volta incorporato, aggiungi i restanti albumi e mescola delicatamente solo fino a quando non rimangono striature bianche, facendo attenzione a non sgonfiare il composto.

## Step 7

Dividi con cura il composto per soufflé tra gli stampini preparati, riempiendo ciascuno per circa tre quarti. Cuoci in forno per 15-20 minuti per i soufflé individuali o 40-45 minuti per un soufflé grande, finché sono gonfiati sopra il bordo e il centro è appena rappreso ma ancora leggermente tremolante.

## Step 8

Togli dal forno e lascia raffreddare su una griglia per 10-15 minuti per far rassodare leggermente. Appena prima di servire, spolvera leggermente la superficie con eritritolo a velo usando un setaccio a maglia fine, guarnisci con lamponi freschi (circa 2-3 lamponi per soufflé) e servi immediatamente ancora caldo per la migliore consistenza e presentazione.