

Laagglygemische donkere chocolade soufflés met verse frambozen

Luchtige chocolade soufflés gemaakt met ongezoete cacao en minimale zoetstof vormen een elegant toetje dat je bloedsuikerspiegel niet dramatisch laat stijgen.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 20 min

Totaal: 40 min

Porties: 6

GL 16.1 / GI 55

Ingrediënten

Low GI, rich in flavonoids that support insulin sensitivity ongezoet cacaopoeder

For dissolving cocoa heet water

Minimal amount for richness ongezouten boter

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

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

Adds healthy fats and fiber to slow glucose absorption gemalen hazelnoten of amandelen

May help improve insulin sensitivity gemalen kaneel

Medium GI; minimal amount used donkerbruine suiker, aangedrukt

Medium GI; provides moisture and sweetness honing

Enhances chocolate flavor zout

logifoodcoach.com/recipes/laagglygemische-donkere-chocolade-souffles-met-verse-frambozen

Lower fat milk has slightly higher GI than whole milk halfvolle melk

Pure protein with zero glycemic impact eiwitten

High GI but minimal amount for meringue structure kristalsuiker

For dusting only; negligible amount poedersuiker

Low GI fruit high in fiber and antioxidants verse frambozen

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 190°C. Bereid zes individuele soufflévormjes of ramequins van 250 ml voor door ze licht in te vetten met bakspray, of gebruik één grote soufflévorm van 1,5 liter. Zet ze op een bakplaat voor gemakkelijk hanteren.

Step 2

Meng het ongezoete cacaopoeder met heet water in een kleine kom en klop tot het volledig glad is zonder klontjes. Het mengsel moet dik en glanzend zijn. Zet deze cacaopasta opzij om iets af te koelen.

Step 3

Smelt de boter in een kleine pan met dikke bodem op middelhoog vuur. Roer de koolzaadolie erdoor tot het goed gemengd is. Voeg het amandelmeel, gemalen hazelnoten of amandelen en kaneel toe en blijf ongeveer 1 minuut kloppen tot het mengsel geurig wordt en licht goudkleurig.

Step 4

Voeg de 3 eetlepels erythritol, 1 eetlepel honing en zout toe aan het meelmengsel en roer om te mengen. Giet geleidelijk de ongezoete amandelmelk of halfvolle melk erbij terwijl je blijft kloppen om klontjes te voorkomen. Blijf ongeveer 3 minuten koken en roeren tot het mengsel dikker wordt tot een vlapudding-achtige consistentie. Haal van het vuur en klop dit mengsel door de gereserveerde cacaopasta tot het glad is. Laat 5-10 minuten afkoelen.

Step 5

Klop in een grote, volledig schone en droge kom de 6 eiwitten met een elektrische mixer op hoge snelheid tot ze schuimig en ondoorzichtig worden. Voeg geleidelijk de 2 eetlepels erythritol toe, één eetlepel per keer, en blijf kloppen tot er stijve, glanzende pieken ontstaan wanneer je de kloppers optilt. Dit duurt in totaal 3-4 minuten.

Step 6

Spatel voorzichtig een derde van de geklopte eiwitten door het chocolademengsel met een rubberen spatel, snijd door het midden en vouw over om de basis lichter te maken. Zodra het gemengd is, voeg je de resterende eiwitten toe en vouw je voorzichtig net tot er geen witte strepen meer zichtbaar zijn, waarbij je oppast dat je het mengsel niet laat inzakken.

Step 7

Verdeel het soufflébeslag voorzichtig over de voorbereide vormpjes en vul elk ongeveer driekwart vol. Bak 15-20 minuten voor individuele soufflés of 40-45 minuten voor één grote soufflé, tot ze boven de rand uitrijzen en het midden net gestold is maar nog licht wiebelt.

Step 8

Haal uit de oven en laat 10-15 minuten afkoelen op een rooster om iets te stollen. Bestrooi vlak voor het serveren de bovenkant licht met poedererythritol met een fijnmazige zeef, garneer met verse frambozen (ongeveer 2-3 frambozen per soufflé) en serveer direct terwijl ze nog warm zijn voor de beste textuur en presentatie.