

Lavglykemiske mørke sjokoladesufleer med friske bringebær

Luftige sjokoladesufleer laget med usukket kakaopulver og minimalt med søtningsmidler gir en elegant dessert som ikke vil øke blodsukknivået dramatisk.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 40 min

Porsjoner: 6

GL 16.1 / GI 55

Ingredienser

- Low GI, rich in flavonoids that support insulin sensitivity

usukket kakaopulver
- For dissolving cocoa

varmt vann
- Minimal amount for richness

usalta smør
- Heart-healthy fat that doesn't affect blood sugar

rapsolje
- Small amount for structure; consider almond flour for lower GI

hvetemel
- Adds healthy fats and fiber to slow glucose absorption

malte hasselnøtter eller mandler
- May help improve insulin sensitivity

malt kanel
- Medium GI; minimal amount used

fast pakket mørkt brunt sukker
- Medium GI; provides moisture and sweetness

honning
- Enhances chocolate flavor

salt
- logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-mørke-sjokoladesufleer-med-friske-bringebaer

Lower fat milk has slightly higher GI than whole milk 1 prosent lettmelk

Pure protein with zero glycemic impact eggehviter

High GI but minimal amount for meringue structure sukker

For dusting only; negligible amount melis

Low GI fruit high in fiber and antioxidants friske bringebær

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 190°C. Forbered seks individuelle 2,5 dl sufléformer eller ramekins ved å smøre dem lett med matfett, eller bruk én 1,5 liters sufléform. Sett til side på en stekeplate for enkel håndtering.

Step 2

Bland det usukkrede kakaopulveret med varmt vann i en liten bolle, visp til det er helt jevnt uten klumper. Blandingen skal være tykk og blank. Sett denne kakaopastene til side for å kjøle seg litt ned.

Step 3

Smelt smøret i en liten kasserolle med tykk bunn over middels varme. Rør inn rapsoljen til den er godt blandet. Tilsett mandelmelet, malte hasselnøtter eller mandler og kanel, visp konstant i omtrent 1 minutt til blandingen blir duftende og litt gyllen.

Step 4

Tilsett 3 ss erytritol, 1 ss honning og salt til melblandingen, rør for å blande. Hell gradvis i den usukkrede mandel- eller lettmelken mens du visper kontinuerlig for å unngå klumper. Fortsett å koke og rør i omtrent 3 minutter til blandingen tykner til en kremaktig konsistens. Ta av varmen og visp denne blandingen inn i den serverte kakaopastene til den er jevn. La den kjøle seg ned i 5-10 minutter.

Step 5

I en stor, helt ren og tørr miksebolle, pisk de 6 eggehvite med en elektrisk mikser på høy hastighet til de blir skummende og ugjennomsiktige. Tilsett gradvis de 2 ss erytritol én spiseskje om gangen, fortsett å piske til stive, blanke topper dannes når du løfter vispene. Dette bør ta 3-4 minutter totalt.

Step 6

Brett forsiktig inn en tredjedel av de piskede eggehvite i sjokoladeblandingen ved hjelp av en gummispatel, skjær ned gjennom midten og brett over for å lette basen. Når det er blandet inn, tilsett de resterende eggehvite og brett forsiktig akkurat til ingen hvite striper gjenstår, vær forsiktig så du ikke tømmer blandingen for luft.

Step 7

Fordel sufléblanding forsiktig mellom de forberedte formene, fyll hver omtrent tre fjerdedeler full. Stek i 15-20 minutter for individuelle sufleer eller 40-45 minutter for én stor suflé, til den har hevet seg over kanten og midten er akkurat stivnet, men fortsatt litt vaklende.

Step 8

Ta ut av ovnen og la den kjøle seg på en rist i 10-15 minutter for å stivne litt. Rett før servering, dryss toppene lett med erytritol-melis ved hjelp av en finmasket sil, pynt med friske bringebær (omtrent 2-3 bær per suflé), og server umiddelbart mens den fortsatt er varm for best tekstur og presentasjon.