

Suflet czekoladowy o niskim indeksie glikemicznym ze świeżymi malinami

Puszyste suflety czekoladowe przygotowane z niesłodzonego kakao i minimalnej ilości słodzików tworzą elegancki deser, który nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 20 min

Razem: 40 min

Porcje: 6

GL 16.1 / GI 55

Składniki

- Low GI, rich in flavonoids that support insulin sensitivity

niesłodzone kakao w proszku
- For dissolving cocoa

gorąca woda
- Minimal amount for richness

masło niesolone
- Heart-healthy fat that doesn't affect blood sugar

olej rzepakowy
- Small amount for structure; consider almond flour for lower GI

mąka pszenna
- Adds healthy fats and fiber to slow glucose absorption

zmielone orzechy laskowe lub migdały
- May help improve insulin sensitivity

cynamon mielony
- Medium GI; minimal amount used

ciemny brązowy cukier, mocno ugnieciony
- Medium GI; provides moisture and sweetness

miód
- indeksie-glikemicznym-ze-swiezymi-malinami

Enhances chocolate flavor sól

Lower fat milk has slightly higher GI than whole milk mleko niskotłuszczowe 1%

Pure protein with zero glycemic impact białka jaj

High GI but minimal amount for meringue structure cukier kryształ

For dusting only; negligible amount cukier puder

Low GI fruit high in fiber and antioxidants świeże maliny

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 190°C. Przygotuj sześć foremek do sufletu o pojemności 1 szklanki lub ramequinów, lekko smarując je sprayem do pieczenia, lub użyj jednej dużej foremki o pojemności 6 szklanek. Ustaw na blasze do pieczenia dla łatwiejszej obsługi.

Step 2

Połącz niesłodzone kakao w proszku z gorącą wodą w małej misce, ubijając do całkowitej gładkości bez grudek. Mieszanka powinna być gęsta i lśniąca. Odstaw tę pastę kakaową, aby lekko ostygła.

Step 3

Rozpuść masło w małym garnku z grubym dnem na średnim ogniu. Wmieszaj olej rzepakowy, aż się dobrze połączy. Dodaj mąkę migdałową, zmielone orzechy laskowe lub migdały oraz cynamon, ubijając stale przez około 1 minutę, aż mieszanka stanie się aromatyczna i lekko złocista.

Step 4

Dodaj 3 łyżki erytrytolu, 1 łyżkę miodu i sól do mieszanki mąki, mieszając, aby się połączyło. Stopniowo wlewaj niesłodzone mleko migdałowe lub mleko niskotłuszczowe, ubijając ciągle, aby zapobiec tworzeniu się grudek. Gotuj i mieszaj przez około 3 minuty, aż mieszanka zgęstnieje do konsystencji budyniu. Zdejmij z ognia i wmieszaj tę mieszaninę do odstawionej pasty kakaowej, aż będzie gładka. Pozwól ostygnąć przez 5-10 minut.

Step 5

W dużej, całkowicie czystej i suchej misce ubij 6 białek jaj mikserem elektrycznym na wysokich obrotach, aż staną się pienne i nieprzezroczyste. Stopniowo dodawaj 2 łyżki erytrytolu po jednej łyżce na raz, kontynuując ubijanie, aż utworzą się sztywne, lśniąco szczyty, gdy podniesiesz ubijaki. Powinno to zająć łącznie 3-4 minuty.

Step 6

Delikatnie wmieszaj jedną trzecią ubitych białek do mieszanki czekoladowej za pomocą gumowej szpatułki, przecinając w dół przez środek i przekładając, aby rozluźnić bazę. Po połączeniu dodaj pozostałe białka i składaj ostrożnie, aż nie będzie widać białych smug, uważając, aby nie wypuścić powietrza z mieszanki.

Step 7

Ostrożnie rozdziel masę sufletową między przygotowane foremki, napełniając każdą w około trzech czwartych. Piecz przez 15-20 minut dla pojedynczych sufletów lub 40-45 minut dla jednego dużego sufletu, aż wyrośnie ponad brzeg, a środek będzie właśnie ścięty, ale wciąż lekko drżący.

Step 8

Wyjmij z piekarnika i pozwól ostygnąć na kratce przez 10-15 minut, aby lekko się ścięły. Tuż przed podaniem lekko posyp wierzchy erytrytolowym cukrem pudrem przez drobne sitko, udekoruj świeżymi malinami (około 2-3 maliny na suflet) i podawaj natychmiast, gdy są jeszcze ciepłe, dla najlepszej konsystencji i prezentacji.