

Suflês de chocolate amargo com baixo índice glicêmico e framboesas frescas

Suflês aerados de chocolate feitos com cacau sem açúcar e adoçantes mínimos criam uma sobremesa elegante que não vai disparar os níveis de açúcar no sangue de forma dramática.

Preparação: 20 min

Cozedura: 20 min

Total: 40 min

Porções: 6

GL 16.1 / GI 55

Ingredientes

Low GI, rich in flavonoids that support insulin sensitivity cacau em pó sem açúcar

For dissolving cocoa água quente

Minimal amount for richness manteiga sem sal

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

Small amount for structure; consider almond flour for lower GI farinha de trigo

Adds healthy fats and fiber to slow glucose absorption avelãs ou amêndoas moídas

May help improve insulin sensitivity canela em pó

Medium GI; minimal amount used açúcar mascavo escuro bem compactado

Medium GI; provides moisture and sweetness mel

Enhances chocolate flavor sal

logifoodcoach.com/recipes/suflies-de-chocolate-amargo-com-baixo-indice-glicemico-e-framboesas-frescas

Lower fat milk has slightly higher GI than whole milk leite desnatado 1%

Pure protein with zero glycemic impact claras de ovos

High GI but minimal amount for meringue structure açúcar refinado

For dusting only; negligible amount açúcar de confeiteiro

Low GI fruit high in fiber and antioxidants framboesas frescas

Instruções

Step 1

Preaqueça seu forno a 190°C. Prepare seis forminhas individuais de suflê de 1 xícara ou ramequins untando levemente com spray de cozinha, ou use uma forma de suflê de 6 xícaras. Reserve em uma assadeira para facilitar o manuseio.

Step 2

Combine o cacau em pó sem açúcar com água quente em uma tigela pequena, batendo até ficar completamente liso sem grumos. A mistura deve ficar espessa e brilhante. Reserve esta pasta de cacau para esfriar um pouco.

Step 3

Derreta a manteiga em uma panela pequena de fundo grosso em fogo médio. Misture o óleo de canola até incorporar bem. Adicione a farinha de amêndoas, as avelãs ou amêndoas moídas e a canela, batendo constantemente por cerca de 1 minuto até a mistura ficar aromática e levemente dourada.

Step 4

Adicione as 3 colheres de sopa de eritritol, 1 colher de sopa de mel e sal à mistura de farinha, mexendo para incorporar. Despeje gradualmente o leite de amêndoas sem açúcar ou leite desnatado enquanto bate continuamente para evitar grumos. Continue cozinhando e mexendo por aproximadamente 3 minutos até a mistura engrossar para uma consistência de creme. Retire do fogo e bata esta mistura na pasta de cacau reservada até ficar lisa. Deixe esfriar por 5-10 minutos.

Step 5

Em uma tigela grande completamente limpa e seca, bata as 6 claras de ovos com uma batedeira elétrica em velocidade alta até ficarem espumosas e opacas. Adicione gradualmente as 2 colheres de sopa de eritritol uma colher de cada vez, continuando a bater até formar picos firmes e brilhantes quando você levantar os batedores. Isso deve levar 3-4 minutos no total.

Step 6

Incorpore delicadamente um terço das claras batidas à mistura de chocolate usando uma espátula de silicone, cortando pelo centro e dobrando para aliviar a base. Uma vez incorporado, adicione as claras restantes e dobre cuidadosamente apenas até não restar listras brancas, tendo cuidado para não murchar a mistura.

Step 7

Divida cuidadosamente a mistura de suflê entre as forminhas preparadas, enchendo cada uma cerca de três quartos. Asse por 15-20 minutos para suflês individuais ou 40-45 minutos para um suflê grande, até crescer acima da borda e o centro estar firme mas ainda levemente tremido.

Step 8

Retire do forno e deixe esfriar em uma grade por 10-15 minutos para firmar um pouco. Pouco antes de servir, polvilhe levemente o topo com eritritol em pó usando uma peneira fina, decore com framboesas frescas (cerca de 2-3 frutas por suflê) e sirva imediatamente enquanto ainda está quente para a melhor textura e apresentação.