

Mörk chokladsoufflé med lågt GI och färska hallon

Luftiga chokladsouffléer gjorda med osötat kakaopulver och minimalt med sötningsmedel skapar en elegant dessert som inte höjer blodsockernivåerna dramatiskt.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 40 min

Portioner: 6

GL 16.1 / GI 55

Ingredienser

Low GI, rich in flavonoids that support insulin sensitivity osötat kakaopulver

For dissolving cocoa hett vatten

Minimal amount for richness osaltat smör

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

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

Adds healthy fats and fiber to slow glucose absorption malda hasselnötter eller mandlar

May help improve insulin sensitivity mald kanel

Medium GI; minimal amount used välpackat mörkt farinsocker

Medium GI; provides moisture and sweetness honung

Enhances chocolate flavor salt

logifoodcoach.com/recipes/mork-chokladsouffle-med-lagt-gi-och-farska-hallon

Lower fat milk has slightly higher GI than whole milk lättmjölk 1 procent

Pure protein with zero glycemic impact äggvitor

High GI but minimal amount for meringue structure strösocker

For dusting only; negligible amount florsocker

Low GI fruit high in fiber and antioxidants färska hallon

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 190°C. Förbered sex individuella soufflé formar eller ramekiner på 2,5 dl genom att lätt spraya dem med matolja, eller använd en 1,5 liters soufflé form. Ställ åt sidan på en plåt för enklare hantering.

Step 2

Blanda det osötade kakaopulvret med hett vatten i en liten skål och vispa tills det är helt slätt utan klumpar. Blandningen ska vara tjock och blank. Ställ denna kakaopasta åt sidan för att svalna lite.

Step 3

Smält smöret i en liten tjockbottnad kastrull på medelvärme. Rör ner rapsoljan tills den är väl blandad. Tillsätt mandelmjölet, malda hasselnötter eller mandlar och kanelen, och vispa konstant i cirka 1 minut tills blandningen blir doftande och lätt gyllene.

Step 4

Tillsätt 3 matskedar erytritol, 1 matsked honung och salt till mjölblandningen och rör om. Håll gradvis i den osötade mandelmjölken eller lättmjölken medan du vispar kontinuerligt för att förhindra klumpar. Fortsätt koka och rör i cirka 3 minuter tills blandningen tjocknar till en vaniljsåsliknande konsistens. Ta av från värmen och vispa ner denna blandning i den reserverade kakaopastan tills den är slät. Låt svalna i 5-10 minuter.

Step 5

I en stor, helt ren och torr skål, vispa de 6 äggvitorna med en elvisp på högsta hastighet tills de blir skummiga och ogenomskinliga. Tillsätt gradvis 2 matskedar erytritol en matsked i taget och fortsätt vispa tills styva, blanka toppar bildas när du lyfter visparna. Detta bör ta 3-4 minuter totalt.

Step 6

Vänd försiktigt ner en tredjedel av de vispade äggvitorna i chokladblandningen med en gummislickepott, skär ner genom mitten och vänd över för att lätta upp basen. När det är inblandat, tillsätt resterande äggvitor och vänd försiktigt tills inga vita stråk återstår, var noga med att inte tappa luften ur blandningen.

Step 7

Fördela försiktigt souffléblandningen mellan de förberedda formarna och fyll varje cirka tre fjärdedelar full. Grädda i 15-20 minuter för individuella souffléer eller 40-45 minuter för en stor soufflé, tills de rest sig över kanten och mitten precis har stelnat men fortfarande är lite skakig.

Step 8

Ta ut ur ugnen och låt svalna på ett galler i 10-15 minuter för att stelna lite. Strax innan servering, pudra topparna lätt med erytritol florsocker genom en finmaskig sil, garnera med färska hallon (cirka 2-3 bär per soufflé) och servera omedelbart medan de fortfarande är varma för bästa konsistens och presentation.