

# Taze ahududulu düşük glisemik indeksli bitter çikolatalı sufle

Şekersiz kakao ve minimum tatlandırıcıyla yapılan havadar çikolatalı sufleler, kan şekerini hızla yükseltmeyen zarif bir tatlı oluşturur.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 20 min

Toplam: 40 min

Porsiyon: 6

GL 16.1 / GI 55

## Malzemeler

**Low GI, rich in flavonoids that support insulin sensitivity** şekersiz kakao tozu

**For dissolving cocoa** sıcak su

**Minimal amount for richness** tuzsuz tereyağı

**Heart-healthy fat that doesn't affect blood sugar** kanola yağı

**Small amount for structure; consider almond flour for lower GI** beyaz un

**Adds healthy fats and fiber to slow glucose absorption** öğütülmüş fındık veya badem

**May help improve insulin sensitivity** toz tarçın

**Medium GI; minimal amount used** sıkıca bastırılmış koyu esmer şeker

**Medium GI; provides moisture and sweetness** bal

**Enhances chocolate flavor** tuz

**Lower fat milk has slightly higher GI than whole milk** yüzde 1 az yağlı süt

[logifoodcoach.com/recipes/taze-ahududulu-dusuk-glisemik-indeksli-bitter-cikolatali-sufle](https://logifoodcoach.com/recipes/taze-ahududulu-dusuk-glisemik-indeksli-bitter-cikolatali-sufle)

**Pure protein with zero glycemic impact** yumurta beyazı

**High GI but minimal amount for meringue structure** toz şeker

**For dusting only; negligible amount** pudra şekeri

**Low GI fruit high in fiber and antioxidants** taze ahududu

## Talimatlar

### Step 1

Fırınınızı 190°C'ye ısıtın. Altı adet 1 su bardağı kapasiteli sufle kabını veya ramakenini pişirme spreyi ile hafifçe yağlayarak hazırlayın veya bir adet 6 su bardağı kapasiteli sufle kabı kullanın. Kolay taşıma için bir fırın tepsisinin üzerine yerleştirin.

### Step 2

Küçük bir kapta şekersiz kakao tozunu sıcak suyla birleştirin ve topak kalmayacak şekilde tamamen pürüzsüz olana kadar çırpın. Karışım koyu ve parlak olmalıdır. Bu kakao hamurunu hafif soğuması için bir kenara koyun.

### Step 3

Küçük kalın tabanlı bir tencerede tereyağını orta ateşte eritin. Kanola yağını iyi karışana kadar karıştırın. Badem unu, öğütülmüş fındık veya badem ve tarçını ekleyin, karışım kokulu ve hafif altın rengi olana kadar yaklaşık 1 dakika sürekli çırpın.

### Step 4

Un karışımına 3 yemek kaşığı eritritol, 1 yemek kaşığı bal ve tuzu ekleyin, karıştırarak birleştirin. Topak oluşmasını önlemek için sürekli çırparak yavaş yavaş şekersiz badem sütü veya az yağlı sütü dökün. Karışım krema kıvamına gelene kadar yaklaşık 3 dakika pişirmeye ve karıştırmaya devam edin. Ateşten alın ve bu karışımı pürüzsüz olana kadar ayrılmış kakao hamuruna çırparak ekleyin. 5-10 dakika soğumaya bırakın.

### Step 5

Büyük, tamamen temiz ve kuru bir karıştırma kasesinde, 6 yumurta beyazını elektrikli mikserle yüksek hızda köpüklü ve opak hale gelene kadar çırpın. 2 yemek kaşığı eritritolü her seferinde bir yemek kaşığı ekleyerek kademeli olarak ilave edin, çırpıcıları kaldırdığınızda [logifoodcoach.com/recipes/taze-ahududulu-dusuk-glisemik-indeksli-bitter-cikolatali-sufle](https://logifoodcoach.com/recipes/taze-ahududulu-dusuk-glisemik-indeksli-bitter-cikolatali-sufle) sert, parlak tepeler oluşana kadar çırpmaya devam edin. Bu toplam 3-4 dakika sürmelidir.

### Step 6

Çırpılmış yumurta beyazının üçte birini bir silikon spatula kullanarak çikolata karışımına nazikçe katlayın, merkezden aşağı doğru keserek ve tabanı hafifletmek için üste doğru katlayın. Karıştıktan sonra kalan yumurta beyazlarını ekleyin ve karışımı söndürmemeye dikkat ederek beyaz çizgiler kalmayana kadar dikkatlice katlayın.

### Step 7

Sufle karışımını hazırlanan kaplar arasında dikkatlice paylaşın, her birini yaklaşık dörtte üç oranında doldurun. Bireysel sufleler için 15-20 dakika veya bir büyük sufle için 40-45 dakika, kenarın üzerine yükselene ve merkez tam oturmuş ancak hala hafif sallanana kadar pişirin.

### Step 8

Fırından çıkarın ve hafif oturması için tel ızgara üzerinde 10-15 dakika soğumaya bırakın. Servis etmeden hemen önce, ince gözenekli bir elekten geçirerek üstlerini pudra eritritol ile hafifçe pudralayın, taze ahududu ile süsleyin (sufle başına yaklaşık 2-3 ahududu) ve en iyi doku ve sunum için hala sıcakken hemen servis edin.