

Nežin recept za SUFLE

ZA 2 OSEBI

SESTAVINE:

2 jajci

25g sladkorja v prahu

20g moke

80g čokolada 70%

70g masla

Priprava:

Pečico vklopimo na 180 stopinj. Na kuhalnik postavimo nekoliko večji lonec, v katerega nalijemo malo vode (približno 2 dl). Na lonec postavimo manjšo skledo, v katero nadrobimo čokolado in narežemo maslo. Pustimo kuhati na zmernem ognju, da se maslo in čokolada stopita. Ko je čokolada stopljena, jo dobro premešamo, da dobimo gladko zmes, in pustimo, da se nekoliko ohladi.

V skledi z mešalnikom penasto umešamo jajci in sladkor v prahu. Dodamo moko, ki jo z metlico počasi umešavamo v zmes. Na koncu v zmes umešamo še ohlajeno čokolado.

Modelčke, v katerih bomo pekli sufle, dobro namažemo z maslom in posujemo s kakavom v prahu. V pripravljene modelčke vlijemo maso do približno pet milimetrov pod robom modelčkov. Sufle pečemo 8–15 minut (čas pečenja je odvisen od pečice in modelčkov). Pravilno pečen sufle je v notranjosti še tekoč.

Pečeni sufle vzamemo iz pečice in še vročega zvrnemo na krožnik. Zraven lahko ponudimo kepico vanilijevega ali kakšnega sadnega sladoleda.

Hranilne in energijske vrednosti

Vrednosti so zgolj informativne narave. Lahko pa so vam v pomoč pri pripravi uravnoteženih obrokov, pri načrtovanju posebne diete ali hujšanja. Vrednosti so izračunane na 100 g jedi ter na porcijo.