

Banánové sufflé s kávovou zmrzlinou



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 30min , Porce: 5

312 kalorií , 1 g cukrů , 17 g tuků , 20 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/bananove-suffle-s-kavovou-zmrzlinou>

Příprava

Banány oloupeme a rozmačkáme vidličkou na kašičku, přidáme žloutky a vanilkový cukr, opět pěkně propracujeme, následně přidáme trochu hladké mouky. Bílky si vyšleháme na hustý sníh s trochou moučkového cukru. Poté obě hmoty opatrně smícháme. Vymažeme si formičky máslem a vysypeme cukrem, nalijeme směs a vkládáme do rozpálené trouby na 200°C cca na 8 – 10 minut. Podáváme pocukrované se zmrzlinou

Ingredience

- ✓ 3 banány
- ✓ 3 vejce
- ✓ 1 vanilkový cukr
- ✓ 1/2 lžice hladké mouky
- ✓ troška cukru moučky
- ✓ máslo
- ✓ 5 kopečků zmrzliny

Kategorie

Výjimečný den, Ovoce, Návštěva, Vegetarián, Dezert

