

Čokoládové soufflé



Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 35min , Porce: 3

1106 kalorií , **0 g** cukrů , **56 g** tuků , **91 g** bílkovin

Autor: Lim

Odkaz: <https://srecepty.cz/cokoladove-souffle>

Příprava

Příprava mističek: Polovinu másla (15g) necháme roztopit na mírném ohni. Roztopeným máslem a cukrem pokryjeme vnitřní část mističek. Přebytný cukr vyklepeme.

Příprava směsi: Zbytek másla (15g) necháme roztopit v hrnci. Přidáme hladkou mouku a mícháme dokud nevytvoříme žlutou směs. Přidáme studené mléko a na mírném ohni mícháme do té doby, než vytvoříme jemně hustou směs.

Čokoládu rozlámeme ve větší misce. Přidáme teplou směs másla s moukou a pomocí metly mícháme dokud se čokoláda neroztopí. Potom si vezmeme dvě vejčička a oddělíme žloutek od bílku. Jeden žloutek dáme do čokoládové směsi a ze dvou bílku vytvoříme hustý sníh, do kterého budeme přidávat postupně cukr krystal (40g) a špetku soli. Jakmile doděláme sníh, odebereme z něj 1/3 a pomocí metličky přidáme do čokoládové směsi (pořádně zamícháme). Poté opatrně vmícháme zbylý sníh (nejlépe pomocí silikonové stěrky popřípadě lžice). Směs dáme do mističek téměř po okraj a dáme do předem rozehřáté trouby (200°C).

Doba pečení je přibližně 15-20 minut. Spodek má být „nedodělaný“, takže se nelekněte, že po 20 minutách bude špejle od směsi „špinavá“. Posypeme kakaem (nejlépe hořkým) a můžeme podávat.

Ingredience

- 100 g hořké čokolády 70%
- 30 g másla
- 120 ml studeného mléka
- 1 špetka soli
- 2.5 ml vanilková esence
- 1 ks žloutku
- 2 ks bílku
- 100 g cukr krystal
- 1 hrst kakao
- 10 g hladká mouka

Kategorie

Francouzská, Dezert

▫ **Tip k receptu**

Pokud vám soufflé bude připadat moc hořké, tak můžete posypat vršek moučkovým cukrem, namísto hořkého kakaa (popřípadě sladké kakao)

