



Paris-Brest

25'

Χρόνος
Εκτέλεσης

4 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

55'

Χρόνος
Ψησίματος

10-12

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα σου

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Βάζουμε σε μία **κατασρόλα** το νερό, το γάλα, το βούτυρο και το αλάτι. Μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά και περιμένουμε μέχρι να λιώσει το βούτυρο.
- Προσθέτουμε το αλεύρι, χαμηλώνουμε σε σιγανή φωτιά και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα για 3-4 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί η υγρασία και να έχουμε μία μαλακή ζύμη.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και μεταφέρουμε τη ζύμη κατευθείαν σε ένα μίξερ. Χτυπάμε σε χαμηλή ταχύτητα 2-3 λεπτά μέχρι να κρυώσει.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε ένα ένα τα αυγά και τον κρόκο. Περιμένουμε να απορροφηθεί το ένα αυγό μέχρι να βάλουμε το επόμενο. Το ασπράδι το αφήνουμε στην άκρη.
- Μεταφέρουμε το μείγμα σε μία **σακούλα ζαχαροπλαστικής**.
- Βάζουμε από μία λαδόκολλα σε δύο **ταψάκια** και σχηματίζουμε με ένα στυλό από έναν μεγάλο κύκλο με τη βοήθεια ενός πιάτου με διάμετρο 20 εκ. Βάζουμε λίγο από τη ζύμη στο ταψί ώστε να μην γλιστράει η λαδόκολλα.
- Γυρίζουμε τις λαδόκολλες ανάποδα ώστε να μην ακουμπήσει η ζύμη στο στυλό.
- Με το κορνέ σχηματίζουμε από ένα δαχτυλίδι με διάμετρο 20 εκ., ένα δεύτερο στο εσωτερικό του πρώτου δαχτυλιδιού και ένα από πάνω. Αν περισσέψει ζύμη τη μοιράζουμε και στα δύο ταψιά.
- Με τη βοήθεια ενός **πινέλου** αλείφουμε με το ασπράδι τη ζύμη και πασπαλίζουμε με το αμύγδαλο.
- Βάζουμε στον φούρνο για 15 λεπτά. Στη συνέχεια, χαμηλώνουμε στους 180° C και συνεχίζουμε να ψήνουμε για 35 λεπτά χωρίς να ανοίξουμε τον φούρνο.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσουν καλά.

Για την κρέμα σοκολάτας

- Βάζουμε σε μία κατασρόλα 700 γρ. γάλα, το κακάο, τη ζάχαρη, το εκχύλισμα βανίλιας και μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά. Αφήνουμε να 4-5 λεπτά μέχρι να πάρει μία βράση, ανακατεύοντας συνέχεια με ένα σύρμα χειρός για να μην καεί το γάλα.
- Σε ένα μπολ, βάζουμε το υπόλοιπο γάλα, το κορν φλάουρ και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί. Το προσθέτουμε στην κατασρόλα και ανακατεύουμε δυνατά με ένα **σύρμα** χειρός μέχρι να σφίξει η κρέμα.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο. Ανακατεύουμε με ένα σύρμα μέχρι να λιώσει.
- Μεταφέρουμε την κρέμα σε ένα **μπολ**. Σκεπάζουμε με διάφανη μεμβράνη και φροντίζουμε να εφάπτεται η μεμβράνη με την κρέμα για να μην κάνει κρούστα. Βάζουμε στο ψυγείο για 3-4 ώρες.

Για τη σύνθεση

- Ανακατεύουμε με μία μαριζ την κρύα κρέμα για να αφρατέψει και τη μεταφέρουμε σε μία σακούλα ζαχαροπλαστικής. Εναλλακτικά μπορούμε να τη χτυπήσουμε στο μίξερ για λίγα δευτερόλεπτα.
- Κόβουμε με πριονωτό μαχαίρι το ένα σου εγκάρσια και τοποθετούμε τη βάση του στο πιάτο σερβιρίσματος. Το γεμίζουμε με το 1/3 της κρέμας.
- Με ένα **μαχαίρι** κάνουμε τρύπες στην κάτω πλευρά του δεύτερου σου. Το γεμίζουμε με

Συστατικά

Για τα σου

- 125 γρ. νερό
- 125 γρ. γάλα
- 125 γρ. βούτυρο
- 4 γρ. αλάτι
- 150 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 4 αβγά, σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 κρόκο
- 1 ασπράδι, για αλείμμα
- 50 γρ. αμύγδαλο φιλέ

Για την κρέμα σοκολάτας

- 100 γρ. κορν φλάουρ
- 1 λίτρο γάλα
- 400 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 150 γρ. κακάο, κοσκινισμένο
- 1 κ.γ. **εκχύλισμα βανίλιας**
- 100 γρ. βούτυρο, παγωμένο, σε κύβους

Για το σερβίρισμα

- **σαντιγί**, (προαιρετικά)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

444 Θερμίδες (kcal)	19.0 Λιπαρά (γρ.)	9.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	55.0 Υδατ/κες (γρ.)
22%	27%	49%	21%
38.0 Σάκχαρα (γρ.)	11.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.54 Αλάτι (γρ.)
42%	22%	22%	9%

το 1/3 της κρέμας τοποθετώντας το κορνέ στις τρύπες και το τοποθετούμε πάνω από το πρώτο.

- Απλώνουμε το τελευταίο 1/3 της γέμισης και τοποθετούμε από πάνω το μισό σου που είχε περισσέψει.
- Σεββίρουμε προαιρετικά με [σαντιγί](#). Διατηρείται στο ψυγείο για 3 μέρες.