



# Προφιτερόλ

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

60''

Χρόνος  
Αναμονής

40'

Χρόνος  
Ψησίματος

16-18

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Δείτε το βίντεο στη νοηματική [εδώ](#).

Για την κρέμα σοκολάτας

- Ανακατεύουμε το κορν φλάουρ με περίπου το 1/3 από το γάλα σε ένα [μπολ](#) και το αφήνουμε στην άκρη.
- Βάζουμε το υπόλοιπο γάλα σε μια [κατσαρόλα](#) να βράσει μαζί με τη ζάχαρη και το κακάο, ανακατεύοντας συνεχώς.
- Βάζουμε μέσα και το μείγμα με το κορν φλάουρ, ανακατεύοντας δυνατά για να μην κάνει το μείγμα μας γρομπαλάκια. Πρέπει να πήξει και να γίνει μια κρέμα πηχτή και νόστιμη.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το μέλι, το βούτυρο, τις βανίλιες και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
- Σε περίπτωση που δεν γίνει το μείγμα μας λείο τότε μπορούμε να το περάσουμε από το μπλέντερ για να σπάσουν όσα μικρά γρομπαλάκια υπάρχουν.
- Αδειάζουμε το μείγμα μας σε ένα σκεύος, καλύπτουμε με μεμβράνη και το αφήνουμε να κρυώσει καλά. Ανακατεύουμε καλά πριν τη χρησιμοποίησουμε.

Για την κρέμα

- Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάμε με το σύρμα χειρός τους κρόκους με τη μισή ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν.
- Προσθέτουμε 2 κ.σ από το γάλα και το κορν φλάουρ και χτυπάμε ξανά με το σύρμα για να ανακατευτούν καλά.
- Παράλληλα σε μία κατσαρόλα βάζουμε το υπόλοιπο γάλα, προσθέτουμε την υπόλοιπη ζάχαρη χωρίς να την ανακατέψουμε και βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά.
- Όταν βράσει το μείγμα του γάλακτος - ζάχαρης, αφαιρούμε από τη φωτιά και ρίχνουμε λίγο από αυτό στο μπολ με τα αυγά με μία κουτάλα και ανακατεύουμε με το σύρμα ώστε τα αυγά να αρχίζουν να θερμαίνονται αλλά να μην ψηθούν σαν ομελέτα όπως αν τα βάζαμε όλα μέσα.
- Ρίχνουμε άλλες 3-4 κουτάλες από το γάλα στα αυγά και ανακατεύουμε συνεχώς.
- Ύστερα αδειάζουμε όλο το μείγμα με τα αυγά πίσω στην κατσαρόλα με το γάλα, μεταφέρουμε πάλι στη φωτιά και ανακατεύουμε με σύρμα μέχρι να δέσει η κρέμα μας. Θέλει καλό ανακάτεμα και σε χαμηλή φωτιά για μην πιάσει στον πάτο της κατσαρόλας και καεί η κρέμα μας.
- Ελέγχουμε που και που δοκιμάζοντας αν έχει ψηθεί. Δεν πρέπει να καταλαβαίνουμε το κορν φλάουρ στη γεύση.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο, το μέλι, τις βανίλιες και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει.
- Μεταφέρουμε την κρέμα σε ένα μπολ, καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο να κρυώσει καλά. Φροντίζουμε η μεμβράνη να ακουμπάει στην επιφάνεια της κρέμας για να μην κάνει κρούστα.

Για τα σου

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Βάζουμε το νερό, το γάλα και το βούτυρο σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι.
- Όταν λιώσει το βούτυρο και το μείγμα με το νερό και το γάλα ξεκινήσει να βράζει ρίχνουμε μέσα το αλεύρι με το αλάτι. Ανακατεύουμε με μία ξύλινη σπάτουλα πολύ

## Συστατικά

Για την κρέμα σοκολάτας

- 60 γρ. κορν φλάουρ
- 600 γρ. γάλα
- 300 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 100 γρ. κακάο, κοσκινισμένο
- 1 κ.σ. μέλι
- 1 βανιλίνη
- 100 γρ. βούτυρο, σε κύβους

Για την κρέμα

- 6 κρόκους
- 200 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 λίτρο γάλα
- 100 γρ. κορν φλάουρ
- 100 γρ. βούτυρο
- 1 βανιλίνη
- 1 κ.σ. μέλι

Για τα σου

- 125 ml γάλα
- 125 ml νερό
- 125 γρ. βούτυρο
- 4 γρ. αλάτι
- 150 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 4-5 αβγά, μεσαία

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

437 Θερμίδες (kcal)	23.0 Λιπαρά (γρ.)	13.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	48.0 Υδατ/κες (γρ.)
22%	33%	65%	18%
34.0 Σάκχαρα (γρ.)	8.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.18 Αλάτι (γρ.)
38%	16%	10%	3%

καλά μέχρι να εξατμιστεί η υγρασία από το μείγμα.

- Ανακατεύουμε δυνατά για 2-3 λεπτά ξύνοντας με τη σπάτουλα τη βάση της κατσαρόλας και αφαιρώντας κομματάκια ζύμης που τυχόν έχουν κολλήσει στον πάτο.
- Αφαιρούμε από την κατσαρόλα και βάζουμε τη ζύμη στο μίξερ . Έχουμε σπάσει τα αυγά σε ένα μπολ και τα κρατάμε στην άκρη.
- Χτυπάμε για λίγο τη ζύμη μόνη της για να κρυσώσει. Ένα δυο λεπτά είναι αρκετά και στη συνέχεια αρχίζουμε να προσθέτουμε ένα ένα τα αυγά περιμένοντας να ενσωματωθεί το πρώτο πριν βάλουμε το επόμενο. Τα 4 αυγά θα τα πάρει σίγουρα. Το πέμπτο το σπάμε με ένα πιρούνι, ανακατεύουμε καλά και το ρίχνουμε σιγά σιγά αν χρειαστεί όλο. Ο στόχος μας είναι να πάρουμε μια ζύμη ελαστική και μαλακή που να τραβιέται σαν τσίχλα και να μην σπάει όταν τραβάμε ένα κομμάτι της.
- Βάζουμε τη ζύμη σε ένα κορνέ και είμαστε έτοιμοι να κάνουμε τα σουδάκια μας και να τα ψήσουμε. Προαιρετικά με ένα πινέλο απλώνουμε από πάνω χτυπημένο αυγό για να πάρουν ακόμα καλύτερο χρώμα.
- Ψήνουμε στους 200° C για 10 λεπτά και μετά χαμηλώνουμε στους 180° C και ψήνουμε περίπου 10 λεπτά μέχρι να είναι έτοιμα, χρυσαφένια από έξω και τραγανά.
- Ετοιμάζουμε τα σου βάζοντας την κρέμα βανίλιας με ένα **κορνέ** μέσα στα σου, γεμίζοντάς τα.
- Γαρνίρουμε με την κρέμα σοκολάτας.