



# Σουφλέ σοκολάτας γάλακτος

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος  
Ψήσιματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Παίρνουμε 6 [ατομικά φορμάκια με διάμετρο 9 εκ.](#) και τα αλείφουμε με το βούτυρο και την κρυσταλλική ζάχαρη. Αφήνουμε στην άκρη.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το νερό, το κακάο, την κουβερτούρα γάλακτος και τα καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη. Βάζουμε στον φούρνο μικροκυμάτων για 1-1,5 λεπτό στα 800 Watt.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο μικροκυμάτων και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Αφήνουμε στην άκρη μέχρι να κρυώσει.
- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε τα ασπράδια, το αλάτι, τη ζάχαρη άχνη και χτυπάμε για 3-4 λεπτά μέχρι να γίνει [μαρέγκα](#).
- Στο κρύο μείγμα με τη σοκολάτα προσθέτουμε το κορν φλάουρ, το εκχύλισμα βανίλιας και τον κρόκο. Ανακατεύουμε με το σύρμα χειρός μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
- Βάζουμε το 1/3 της μαρέγκας στο μείγμα με τη σοκολάτα και ανακατεύουμε με το σύρμα.
- Προσθέτουμε την υπόλοιπη μαρέγκα και ανακατεύουμε απαλά με μια μαρίζ για να μην πέσει ο όγκος της.
- Μεταφέρουμε σε δοσομετρικό δοχείο και γεμίζουμε τα φορμάκια.
- Ψήνουμε για 15 λεπτά.
- Σερβίρουμε με λιωμένη κουβερτούρα και [σαντιγί](#).

## Συστατικά

- 20 γρ. βούτυρο
- 20 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 120 γρ. νερό
- 30 γρ. κακάο
- 30 γρ. κουβερτούρα γάλακτος, ψιλοκομμένη
- 6 ασπράδια, από μέτρια αβγά
- 1 πρέζα αλάτι
- 70 γρ. ζάχαρη άχνη
- 20 γρ. κορν φλάουρ
- 1 κ.σ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 1 κρόκο

Για το σερβίρισμα

- κουβερτούρα, λιωμένη
- [σαντιγί](#)

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

161 Θερμίδες (kcal)	5.8 Λιπαρά (γρ.)	3.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	21.0 Υδατ/κες (γρ.)
8%	8%	16%	8%
18.0 Σάκχαρα (γρ.)	5.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.25 Αλάτι (γρ.)
20%	10%	8%	4%