

Σουφλέ σοκολάτας



Το γλυκό είναι από τα πιο σημαντικά σημεία στο αγιοβαλεντινιάτικο τραπέζι. Όταν μάλιστα αυτό το γλυκό είναι από σοκολάτα τότε το επίπεδο ανεβαίνει πολύ. Ένα τέλειο σουφλέ σοκολάτας μάλιστα είναι η καλύτερη επιλογή για ένα ερωτικό δείπνο. Πάμε να δούμε πως θα το φτιάξεις.

Υλικά:

60γρ. βούτυρο

1 κουταλιά του γλυκού αλεύρι για όλες τις χρήσεις ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

2 αυγά

50γρ βούτυρο

4 κουταλιές στέβια ISOSTEVIA

1 κουταλιά καкао

Εκτέλεση:

Λιώνεις το βούτυρο σε ένα κατσαρολάκι. Χτυπάς τα αυγά να αφρατέψουν. Βουτυρώνεις τα φορμάκια. Μέσα στο βούτυρο ρίχνεις τη στέβια και ανακατεύεις. Ρίχνεις το μείγμα στα αυγά και χτυπάς λίγο ακόμα. Ρίχνεις και το αλεύρι στο μείγμα και ξαναχτυπάς. Βάζεις το μείγμα στα φορμάκια και ψήνεις στους 200 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο για 10 λεπτά. Σερβίρεις με λίγη κρέμα γάλακτος , τρούφα και σιρόπι σοκολάτας , άχνη ζάχαρη.

Δες και το βίντεο από την εκπομπή Happy Cook



INFO:

- Η σοκολάτα βοηθάει στο διάβασμα, στην μνήμη και στην ψυχολογία του ατόμου ειδικά αν έχει καιρό να κάνει σεξ.
- Σύμφωνα με επιστημονική έρευνα η σοκολάτα μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.
- Η σοκολάτα δίνει δύναμη και χαρίζει ευεξία.
- Η σοκολάτα ενισχύει την πνευματική διαύγεια.
- Η σοκολάτα περιέχει υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνη φυτικής προέλευσης, σημαντικές ποσότητες ασβεστίου, νατρίου και χαλκού, μεγάλες ποσότητες καλίου και μαγνησίου, μικρές ποσότητες βιταμίνης Α, θειαμίνης, ριβοφλαβίνης, βιταμίνης D, βιταμίνης Ε, σιδήρου, αλκαλοειδή, πολυφαινόλες κ.α.



Δες [εδώ](#) την γαριδομακαρονάδα του Αγίου Βαλεντίνου