Suflety serowo-cytrusowe

Te lekkie sufleciki cytrusowe będą apetycznym i orzeźwiającym zakończeniem posiłku. Twaróg zawiera mało tłuszczu i zapewnia wartościowe substancje odżywcze, takie jak wapń, nie zwiększając zbytnio kaloryczności potrawy. Dodawany do niego sos truskawkowy wygląda dekoracyjnie, a zarazem dostarcza witaminy C.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

15 g masła, stopionego
115 g cukru pudru
4 jajka, oddzielnie żółtka i białka
30 g mąki kukurydzianej
250 g twarogu
drobno starta skórka z 1 limonki
drobno starta skórka z 1 małej pomarańczy
przesiany cukier puder, do posypania

Sos truskawkowy

300 g truskawek, mogą być mrożone
2 łyżeczki cukru pudru, przesianego
odrobina kirszu

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C. Posmarować stopionym masłem 6 ceramicznych foremek o objętości około 200 ml. Posypać ścianki cukrem pudrem, używając łącznie 30 g cukru. Odstawić foremki.

2) Wrzucić żółtka, 30 g cukru pudru oraz mąkę kukurydzianą do miski i utrzeć na krem. Dodać twaróg i startą skórkę z limonki oraz pomarańczy i wymieszać.

3) Ubić białka jaj na sztywną pianę w osobnej misce. Powoli wymieszać z pozostałymi 55 g cukru pudru. Ostrożnie dodać ubite białka do serowej mieszanki.

4) Przełożyć mieszankę łyżką do przygotowanych foremek i ustawić je na blasze do pieczenia. Piec 15–20 minut, aż sufleciki dobrze wyrosną i się przyrumienią.

5) Przygotować sos truskawkowy. Przetrzeć truskawki w blenderze lub robocie kuchennym na gładkie purée. Posłodzić cukrem pudrem, a potem dolać likieru.

6) Podawać gorące sufleciki prosto z piekarnika, oprószone niewielką ilością cukru pudru, razem z sosem truskawkowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 suflet zawiera: 221 kcal, 12 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 31 g węglowodanów (w tym 27 g cukrów), 0,5 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Adobe Stock