

Receita simples de Suflê de Chocolate

*Uma receita de **suflê de chocolate** que leva menos ingredientes do que os tradicionais (e bem por isso é bem mais fácil de fazer).*



Eu demorei muito para postar a minha receita de **Suflê de Chocolate** pelo fato de que ela não é a tradicional e fiquei com medo de ser criticada. Confesso. Mas o *Google photos* vem me lembrando dele de forma insistente e por isso resolvi

deixar o tradicionalismo de lado.

Digo isso porque se você pesquisar por aí, todos levaram farinha, alguns manteiga (na massa e não apenas para untar os ramekin's)...e no meu só tem chocolate, ovos e açúcar basicamente. Os motivos? Eu gosto de simplificar as coisas e se é de suflê de chocolate que estamos falando, não gosto de inventar moda (não vi nenhuma receita por aí que não tenha extras como pimenta, laranja, frutas, café...).

E como estou em plena dieta keto, achei por bem compartilhar uma receita de doce de forma que possa ser facilmente adaptada ao seu paladar. Sobre as possíveis adaptações que você pode fazer, favor leia a descrição da receita. Sobre a minha receita, sabe aquela teoria de que o “suflê é um mousse que foi assado”? Pois é assim que se formou o meu **Suflê de Chocolate** (easy recipe!)

Receita de Suflê de Chocolate

Ingredientes

- 1 ovo por ramekin (tamanho médio) ou porções que você deseja servir;
- 100 g de chocolate em barra (ou gotas), meio amargo para cada ramekin que deseja preparar;
- 50 g de açúcar (para cada ovo que usar);
- 50 g de manteiga;
- Manteiga e açúcar cristal para untar (e formar a camadinha crocante);
- 1 colher de Amaretto (opcional).



Modo de preparo

Comece untando os ramekin's com manteiga e açúcar. Pré-aqueça o forno em 190 graus. Derreta o chocolate com a manteiga em

banho maria. Se escolher usar chocolate branco (ou um chocolate com muita gordura), não adicione a manteiga e siga a receita normalmente. Quando o chocolate estiver derretido, retire do banho maria e reserve. Em um bowl, bata as gemas com o açúcar, até formar uma gemada bem aerada e firme.







Em um outro bowl, bata as claras em neve até que estejam bem firmes. Quando chocolate estiver em temperatura ambiente, adicione as gemas batidas com açúcar (se optar por colocar o

amaretto, misture na gema batida). Misture suavemente. Depois adicione 1/3 das claras em neve na mistura de chocolate e gemas. Misture bem. Depois adicione o restante das claras e misture de forma muito delicada, formando uma mistura aerada. Coloque nos ramekin's em quantidades mais ou menos iguais e leve ao forno para assar. Quando tiver crescido acima do ramekin (cerca de 15 min.) está assado.

Lembre que o interior deve ficar bem suculento e macio. Sirva imediatamente.





P.S.: a receita tradicional tem inúmeras variações e são de

*acordo com o gosto do cozinheiro. Geralmente levam mais ingredientes e o principal deles é farinha ou amido de milho e leite, para formar um creme (tipo patissier). Eu não sou muito fã, mas se preferir, só buscar por receita de “**suflê de chocolate**” no search do [Google](#) que encontrará muitas opções.*

Como fazer suflê de cogumelos

Dica de como fazer suflê de cogumelos, atendendo a pedidos de uma leitora! Receita similar a de de queijo, mas que requer mais atenção do que a tradicional!

Receita de Suflê de Queijo

Testamos mais um clássico francês: veja como fazer um delicioso Suflê de Queijo! Além da receita, dicas para que ele não desande. Delícia!+++