

Banánové suflé - Nákyp



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 2

804 kalorií , **1 g** cukrů , **35 g** tuků , **24 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/bananove-sufle-nakyp>

Příprava

Počas šľahania bielkov pridáme k ním štipku soli, kvapku octu a po lyžičkách pridávame cukor, vanilkový cukor a rum. Olúpané banány rozpolíme po dĺžke a namočíme do citrónovej šťavy. Zapekaciu misu vymastíme maslom a vysypeme cukrom. Naplníme ušľahaným snehom, do ktorého vložíme banány, pokryjeme zvyškom snehu a zapekáme vo vyhriatej rúre 20-25 minút.

Tip k receptu

Pred podávaním potrieme marhuľovým džemom.

Ingredience

- 4 bílky
- 120 g cukru moučky
- 1 lžíce vanilkového cukru
- 1 lžička škrobové moučky
- 20 ml rumu
- 2 lžičky citronové šťavy
- 1 lžíce meruňkového džemu
- 2 banány
- 1 lžíce másla na vymazani pekače
- kapka octa
- špetka soli

Kategorie

Výjimečný den, Francouzská, Celoročně, Finančně nenáročná, Něco extra, Rodina, Moučník