



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DÜŞÜK KALORİLİ ÇİKOLATALI SUFLE

Eyüp Sevinç

- 1 paket portakal aromalı jöle
- 1 su bardağı kakao
- 1,5 su bardağı süzme yoğurt
- 1 paket vanilya
- 1 tutam tuz

Jöleyi kullanma talimatına uygun olarak sıcak su ile karıştırarak hazırlayın. Ilıması için bekletin. Sufle kaplarının derinliğini ve hacimlerini arttırmak için yağlı kağıt şeritleri kesin ve bu şeritleri kapların etrafına sararak yapıştırın. Diğer yanda kakao üzerine biraz soğuk su ekleyerek macun kıvamına getirin. Süzme yoğurdu karıştırın. Tuz, vanilya ve ılımış olan jöleli karışımla birlikte tüm malzemeyi karıştırın. Hazırladığınız karışımı sufle kaplarına bölün ve buzluga koyun. Buzluktan çıkarıp portakal kabuklarıyla süsleyerek servis yapın.

