



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

3 MALZEMELİ SUFLE

1 muz
1 yumurta
100 gram bitter çikolata

Muz ve yumurtayı bir kaba alın.

Köpük köpük olana kadar mikserle çırpın.

Bitter çikolatayı benmari usulü eriterek hazırladığınız harcın içine dökün. Çok söndürmeden homojen bir şekilde karıştırın.

Daha sonra hazırladığınız harcı iki küçük fırın kabına alın.

200 derece fırında 10 – 15 dakika pişirin. Fırından aldıktan sonra dilerseniz üzerini pudra şeker ve kırmızı meyvelerle süsleyebilirsiniz.

