



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FİT SUFLE

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

2 adet büyük yumurta beyazı
1 adet büyük yumurta sarısı
2 yemek kaşığı bal veya akçaağaç şurubu
1/2 su bardağı az yağlı yoğurt
1/4 su bardağı tam buğday unu
1/4 su bardağı kakao tozu
1/2 çay kaşığı vanilin
1/2 çay kaşığı kabartma tozu
Tuz
İsteğe bağlı olarak meyve veya fındık

Fırınınızı 180°C'ye (350°F) ısıtın.
Temiz bir kaba yumurta beyazlarını koyun ve bir tutam tuz ekleyin.
Mikserle yüksek hızda çırpın.
Beyazlar sert tepeler oluşturan kadar çırpıma devam edin.
Başka bir kapta tam buğday unu, kakao tozu, kabartma tozu ve vanilini karıştırın.
Kuru malzemeleri iyice karıştırarak topaklanmaları önleyin.
Yumurta sarısını bal veya akçaağaç şurubu ile çırpın.
Yoğurdu ekleyin ve iyice karıştırın.
Kuru malzemeleri ıslak karışıma ekleyin ve karıştırın.
Karışım pürüzsüz olmalıdır.
Yumurta beyazlarını dikkatlice ekleyin ve bir spatula ile alttan üste doğru karıştırarak dikkatlice birleştirin.
Sufle karışımını yağlanmış sufle kaplarına dökün.
Kapların üst kısmına kadar doldurmayın; çünkü sufle pişerken kabarmaktadır.
Önceden ısıtılmış fırında 15-20 dakika pişirin.
Suflelerin üstü kabarıp, sertleşmeli ve hafifçe çatlamış görünmelidir.
İç kısmı yumuşak kalmalıdır.
Sufle fırından çıktıktan sonra hemen servis yapın.

Üzerini taze meyveler, fındık veya biraz daha kakao tozu ile süsleyebilirsiniz.



