

Banánové suflé

Kategorie: Moučníky

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

4 ks bílek
0,25 hrnku - cukr krupice
4 ks žloutek
1 lžíce kokosový likér
1 lžíce limetková šťáva
2 ks zralý banán
kukuřičný olej
cukr moučka

Postup

Troubu předehřejeme na 230 °C. Zapékací misky o objemu 300-400 ml vytřeme mírně olejem. Banány oloupeme, nakrájíme na kousky dlouhé asi 2,5 cm a rozmixujeme s limetkovou šťávou a kokosovým likérem na hladkou kaši. Přidáme žloutky a lžičku cukru a znovu krátce rozmixujeme. Hmotu pak přeneseme do mísy.

Z bílků ušleháme pevný sníh. Když se z něho vytahují měkké kopečky, všleháme do něj po lžících zbývajících cukr. Hmota musí být tuhá a lesklá. Do směsi s banány opatrně zamícháme nejprve lžící sněhu, aby změkla, a potom do ní jemně zapracujeme všechnen sníh z bílků.

Hmotu nanese do zapékacích misek a na okraji urovnáme lžičkou. Misky postavíme na plech, dáme do předehřáté trouby a pečeme 8 minut dozlatova. Hmota zvětší svůj objem a utvoří kopeček přesahující okraje misky. Suflé poprášíme moučkovým cukrem a ihned podáváme.

Poznámka

Banánový nákyp pečený v mističkách na jednu porci může posloužit třeba jako lahodné zakončení jídla při slavnostní příležitosti.

