



Suflet z kaszą manną

 Barbara Strużyna

Polecane na: [ciasta](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 4 porcje

Składniki:

jaja - 4 szt.

sól - - szczypta

masło do wysmarowania foremek porcelanowych (kokilki) - - trochę

mleko - 20 g

olej - 10 g

kaszka manna - 20 g

cukier trzcinowy - 40 g

ocet - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rozdzielić białka od żółtek. Ubić bezę z białek na cukrze na koniec dodać ocet i przemieszać. W oddzielnej misce zmieszać mokre składniki: żółtko, mleko i olej, dodać kaszkę i zmieszać. Dodać powoli bezę do masy (najpierw 1/3 bezy łączyć z masą dokładniej, a potem resztę bezy i mieszać już bardzo krótko). Przekładać do foremek wysmarowanych masłem i wysypanych kaszą manną, na wysokość 3/4 pojemniczka. Piec ok. 10 minut do zbrązowienia w temperaturze 180 stopni.

KROK 2: Suflet podajemy z musem z owoców sezonowych lub mrożonych, z dodatkiem jogurtu lub startą czekoladą. Najlepiej smakują jeszcze ciepłe.