Σουφλέ σοκολάτας χωρίς γλουτένη (low-carb & keto)

Υλικά:

- 45γρ σταγόνες σοκολάτας 100% κακάο (χωρίς ζάχαρη)
- 17γρ Sukrin Fiber Syrup
- 62γρ βιολογικό άοσμο λάδι καρύδας
- 1 αυγό και 1 κρόκος
- 55γρ Sukrin Gold ή ερυθριτόλη (καλύτερα σε μορφή άχνης για να διαλυθεί καλύτερα)
- 7γρ αλεύρι καρύδας

Εκτέλεση:

1. Λιώνετε σε μπεν μαρί τη σοκολάτα, με το Sukrin Fiber Syrup και το λάδι καρύδας. Αφήνετε λίγο να "κρυώσει", δεν πρέπει να είναι ζεστό για να μη μαγειρευτούν τα αυγά όταν τα ενώσετε. Πρέπει να νιώθετε τη θερμοκρασία ελάχιστα πιο ζεστή απο το χέρι σας.
2. Σε ένα μπωλ χτυπάτε με το σύρμα τα αυγά με τη Sukrin Gold μέχρι να αφρατέψει, περίπου 4-5 λεπτά. Πρέπει να λιώσει η sukrin, θέλει αρκετό χτύπημα για να μην την αισθάνεστε στο μάσημα.
3. Ρίχνετε το μείγμα των αυγών στη σοκολάτα και με το σύρμα ανακατεύετε καλά να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
4. Κατόπιν προσθέτετε και το αλεύρι καρύδας και ανακατεύετε ξανά.
5. Λαδώνετε και αλευρώνετε (με αλεύρι καρύδας) 5 θήκες σιλικόνης για muffins και μοιράζετε το μείγμα εξίσου. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 230 βαθμούς με αντιστάσεις και αέρα για 3 ή 4 λεπτά (ανάλογα με το φούρνο και πόσο υγρή θέλετε μέσα τη σοκολάτα), θα κάνετε μία πρώτη δοκιμή στο δικό σας φούρνο για να το δείτε. Στο δικό μου στα 3 λεπτά βγαίνει τέλειο. Προσέξτε μην το αφήσετε πολύ γιατί το αλεύρι καρύδας καίγεται από τη μία στιγμή στην άλλη, καλύτερα την πρώτη

φορά να βγάλετε κάποιο λίγο άψητο παρά να καεί. Εγώ στην πρώτη δοκιμή έβγαλα τα μισά στα 3 και τα άλλα στα 4 λεπτά πχ.

6. Αφαιρέστε τα σουφλέ από το φούρνο και περιμένετε 10 λεπτά περίπου για να "τραβήξουν" και να βγουν εύκολα απο τις φόρμες χωρίς να "σπάσουν".
7. Αν θέλετε πασπαλίζετε με λίγη ερυθριτόλη άχνη στο σερβίρισμα.