

חומרים (6 מנות)

360 גרם שוקולד מריר

120 גרם חמאה רכה

4 כפות גדושות קמח

4 כפות שקדים טחונים

1 כוס סוכר

5 חלבונים

5 חלמונים

מעט חמאה מומסת לשימון התבניות

מעט קמח לקימוח התבניות

למילוי:

18 פטלים (שלושה גרגרים לכל סופלה) קפואים או טריים

150 גרם שוקולד מריר

100 מ"ל שמנת מתוקה

60 גרם חמאה

כלים:

6 תבניות חרס אישיות לסופלה

תבנית להקפאת קוביות קרח

אופן ההכנה

1. מכינים את המילוי: מרתיחים את השמנת בסיר קטן מעל להבה נמוכה. מוסיפים את השוקולד והחמאה וממשיכים לבשל עד שהוא נמס. מערבבים מדי פעם. מעבירים לתבנית של קוביות קרח – ממלאים כל שקע עד האמצע ומקפיאים.

2. מכינים את תערובת הסופלה: מקציפים את החלבונים יחד עם הסוכר לקצף יציב.

3. מיסים את החמאה והשוקולד על באן מארי (סיר עם מים רותחים ומעליו קערה או סיר נוסף עם השוקולד והחמאה – כך השוקולד נמס לאיטו בחום נמוך ואין סיכוי שישרף). מעבירים לקערה גדולה, מוסיפים את הקמח, השקדים והחלמונים ומערבבים היטב.

4. מעבירים שלישי מקצף החלבונים לתוך התערובת ומערבבים היטב. מוסיפים את שאר הקצף ומקפלים בעדינות עד לקבלת תערובת אחידה.

5. משמנים את תבניות הסופלה, מוסיפים כ $\frac{1}{2}$ כפית קמח ומנערים את התבנית כך שהקמח יידבק לתחתית ולדפנות.

6. ממלאים את תבניות הסופלה עד האמצע. מניחים במרכז קוביה אחת של המילוי הקפוא ושלושה גרגרי פטל – המילוי והפטל ישקעו בתוך התערובת. יוצקים מעל עוד מתערובת הסופלה וממלאים עד לגובה של שלושת רבעי התבנית.

7. אופים בתנור שחומם מראש ל 175 מעלות צלזיוס במשך 16 דקות בדיוק. אפשר לזרות מעל מעט אבקת סוכר לקישוט, בכל מקרה אוכלים מייד.