

## www.SztukaKulinarna.pl

### Suflet z syropu owocowego

ilość porcji **5** czas **40 minut** trudność **łatwe** koszt **średni**

#### Potrzebujemy

ilość	jm	produkt	komentarz
3	szklanka	białko z jajka	
4	łyżki	syropu owocowego	
2	łyżki	cukier	
1	opakowanie	cukier waniliowy	
		margaryna i bułka tarta	
		do formy.	

Przepis Z białek ubić sztywną pianę, dodając pod koniec po trochu resztę produktów. Włożyć masę do wysmarowanej margaryną i wysypanej bułką formy budyniowej lub innego odpowiedniego naczynia, zamknąć szczelnie. W szybkowarze zagotować 1 - 2 szkl. wody, wstawić formę z masą, tak by znajdowała się nie na samym dnie (postawić ją np. na podstawce), zamknąć szybkowar. Ogrzewać 15 min. od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Podawać zaraz, na gorąco.

Składniki

3 białka jaj, 4 łyżki syropu owocowego, 2 łyżki cukru, 1 opakowanie cukru waniliowego, margaryna i bułka tarta do formy.