



# Grapefruit- und Zitronensoufflé

Zeit gesamt  
🕒 1h

Zubereitungszeit  
🕒 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Eier	4 St.
Grapefruit	1 St.
Zitronen	2 St.
Butter	1 EL
Puderzucker	180 g
Milch	100 ml
Weizenmehl, Type 405	50 g
Salz	

## Zubereitung



### Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eier trennen. Grapefruit waschen, halbieren und Saft auspressen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Butter und 175 g Puderzucker mit einem Handrührgerät mit Schneebesen cremig rühren. Eigelbiterrühren. Zitronen- und Grapefruitsaft, Milch und Mehl unter die Eigelbmasse mischen.
3. In einer weiteren Schüssel Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eiweiß unter den Teig heben. Masse in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 40 Min. backen. Grapefruit- und Zitronensoufflé vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	374 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	9 g