

Tort bezowy z truskawkami

Smaczny tort bezowy. Prawdziwe niebo w gębie, bo oprócz truskawek możemy posmakować bitej śmietany. Propozycja jest idealna np. na urodziny dziecka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut (+studzenie)

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

8 białek

1 łyżka octu

1 łyżeczka esencji waniliowej

1/4 łyżeczki soli

200 g cukru

450 g truskawek, pokrojonych w plasterki

300 ml bitej śmietany

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać białka do miski. Pozostawić na 30 minut w temperaturze pokojowej. Dodać ocet, esencję waniliową oraz sól. Ubijać mikserem do otrzymania niezbyt sztywnej piany. Do dawać

stopniowo cukier i ubijać, aż cukier się rozpuści i powstanie gęsta, błyszcząca piana.

2) Wyłożyć pianę do natłuszczonej tortownicy o średnicy 25 cm. Piec 50–60 minut w temperaturze 150°C, aż lekko się zarumieni. Wyjąć z piekarnika i pozostawić do ostygnięcia. Podawać z truskawkami i bitą śmietaną.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 173 kcal, 2 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 6 mg cholesterolu, 96 mg sodu, 37 g węglowodanów, 1 g błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock