

# Bezy z niespodzianką

Bezy z płatkami czekolady i orzechami po prostu rozpływają się w ustach.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

## LICZBA PORCJI:

50 ciasteczek

---

## SKŁADNIKI:

3 białka  
1 łyżeczka esencji waniliowej  
1/8 łyżeczki kamienia winnego  
1/8 łyżeczki soli  
150 g cukru  
170 g płatków czekolady deserowej  
25 g orzechów włoskich, posiekanych

## PRZYGOTOWANIE:

1) Połączyć w misce białko z esencją waniliową, kamieniem winnym i solą. Ubić mikserem na niezbyt sztywną pianę. Dodawać cukier po 1 łyżce, cały czas ubijając mikserem, aż cukier się rozpuści i powstanie sztywna piana.

2) Wsypać płatki czekolady i orzechy, delikatnie wymieszać. Wyłożyć porcje piany na blachę.

3) Piec 40 minut w temperaturze 120°C. Wyłączyć piekarnik i pozostawić w nim bezy na 1 godzinę.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

2 ciasteczka zawierają: 70 kcal, 3 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 20 mg sodu, 11 g węglowodanów, 1 g błonnika, 1 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*