Placek bezowy z kremem kokosowym

Pyszne ciasto, które z powodzeniem można przygotować na świąteczny stół.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

140 g cukru
30 g mąki kukurydzianej
1/4 łyżeczki soli
2 szklanki mleka
3 żółtka, roztrzepane
75 g wiórków kokosowych
2 łyżki masła
1/2 łyżeczki esencji waniliowej
gotowy, upieczony spód ciasta o średnicy 23 cm

BEZA
3 białka

6 łyżek cukru
35 g wiórków kokosowych

PRZYGOTOWANIE:

1) Połączyć w rondlu cukier z mąką kukurydzianą i solą. Wlać mleko, wymieszać. Gotować na dużym ogniu, aż nadzienie zgęstnieje i zacznie wrzeć. Zmniejszyć ogień i gotować jeszcze 2 minuty, często mieszając. Zdjąć z ognia.

2) Wlać trochę gorącego nadzienia do żółtek, wymieszać. Przelać wszystko do rondla, zamieszać. Gotować 2 minuty. Zdjąć z ognia. Dodać wiórki kokosowe, masło i esencję waniliową. Kiedy masło się roztopi, wylać nadzienie na spód placka.

3) Ubić białka na niezbyt sztywną pianę. Stopniowo dodawać cukier i ubijać, aż powstanie sztywna piana. Rozprowadzić ją na gorącym nadzieniu.

4) Posypać wiórkami kokosowymi. Piec placek 12–15 minut w temperaturze 180°C, aż beza się przyrumieni. Ostudzić. Schłodzić w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 415 kcal, 20 g tłuszczów (w tym 12 g NKT), 101 mg cholesterolu, 302 mg sodu, 54 g węglowodanów, 1 g błonnika, 6 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock