Szwajcarskie miseczki bezowe

Beza to wysuszona, słodzona piana z białek. Można z niej uformować miseczki na owoce.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

105 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

3 białka
1/2 łyżeczki esencji waniliowej
1/4 łyżeczki kamienia winnego
150 g cukru
owoce, dowolne
bita śmietana lub lody waniliowe

PRZYGOTOWANIE:

1) Wbić białka do miski, pozostawić je na 30 minut w temperaturze pokojowej. Dodać esencję waniliową oraz kamień winny, ubijać mikserem do uzyskania niezbyt sztywnej piany. Dodawać stopniowo cukier i ubijać, aż cukier się rozpuści i powstanie gęsta, lśniąca piana.

2) Nałożyć 8 kopczyków piany na blachę wyłożoną pergaminem. Nadać im kształt miseczek. Piec 1–1 i 1/2 godziny w temperaturze 100°C, aż wyschną. Wyłączyć piekarnik. Zostawić w nim bezy na 1 godzinę.

3) Wyjąć bezy z piekarnika. Ostudzić. Wypełnić owocami i bitą śmietaną lub lodami, według uznania.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 miseczka (bez owoców, bitej śmietany i lodów) zawiera: 80 kcal, 0 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 0 mg cholesterolu, 21 mg sodu, 19 g węglowodanów, 0 g błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock