
Deser czekoladowy

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3138 razy.

"Uwodzicielski i mało kaloryczny deser czekoladowy" na walentynkowy wieczór - proponuje "Lady Fitness":

3 łyżki holenderskiego kakao

1/3 szklanki cukru pudru

4 białka

1/2 łyżeczki soku z cytryny

1/3 szklanki cukru

Nagrzać ać piekarnik do temperatury 120 pierem woskowanym.

W średniej wielkości salaterce wymieszać kakao z cukrem pudrem.

W oddzielnej salaterce ubić na gęstą pianę białka z sokiem z cytryny, a następnie, nadal ubijając, dodać trzy łyżki cukru. Gdy piana jest całkiem sztywna dodać resztę cukru.

Delikatnie wymieszać pianę z przygotowanego kakao i cukrem. Za pomocą specjalnej wyciskarki albo zwiniętego w pierem.

Piec przez 2 godziny, aż ciasteczka będą suche u chrupiące. Wyłączyć piekarnik i zostawić je w środku na dalsze 2 godziny, ewentualnie na całą noc.

Do momentu podania przechowywać w szczelnym pojemniku.

Przepis jest na 48 sztuk. 4 sztuki zawierają: 47 kalorii, 0% tłuszczu, 87% węglowodanów, 13% protein.

"Lady Fitness"