



Meringhe Vegane

Ricette della **meringhe** per **vegani** senza l'utilizzo degli **albumi**, con l'utilizzo con l'acqua di scolo dei **ceci** in scatola, il gusto è un po' diverso dalle **classiche** meringhe ma con l'aggiunta di **aromi** il **sapore** dei ceci si **copre**.

Senza **Glutine**

VEGANO

Senza **LATTOSIO**



8
Porzioni



20 min.
Preparazione



120 min.
Cottura

Ingredienti

150 GR	ACQUA DEI CECI
150 GR	ZUCCHERO
30 GR	ZUCCHERO A VELO
5 GR	SALE
1 FIALA	VANIGLIA

Procedimento

1

PER PRIMA COSA SCOLA IL LIQUIDO DEI CECI, POI CON UNO SBATTITORE INIZIA A MONTARE, AGGIUNGI IL SALE E POCO ALLA VOLTA LO ZUCCHERO A VELO

2

CONTINUA A MONTARE AGGIUNGENDO LO ZUCCHERO POCO ALLA VOLTA E INFINE L'ESSENZA DI VANIGLIA, CONTINUA A MONTARE PER 6 / 8 MINUTI FINO A NON AVERE UN COMPOSTO BELLO FERMO

3

METTI IL TUTTO NEL SAC A POCHE, DAI LA FORMA DESIDERATA E INFORNA PER CIRCA 2 ORE A 90-95 °C, SE DOPO 2 ORE TI SEMBRANO ANCORA MORBIDE, NON PREOCCUPARTI TIRALE FUORI, APPENA FREDDI SARANNO DURE.

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
138	0,95 gr	33,00 gr	0,30 gr