



Meringhe

Ricetta delle **meringhe classiche**, **facile** e **veloce** nella preparazione. Se vuoi avere **meno rischi** nel **montare** il composto puoi utilizzare lo **zucchero a velo** nelle stesse quantità, **oppure** fare **metà** zucchero **semolato** e **metà** zucchero a **velo**, iniziando prima a mettere quello a velo.

Senza **Glutine**

VEGANO

Senza **LATTOSIO**



8
Porzioni



15 min.
Preparazione



120 min.
Cottura

Ingredienti

250 GR ALBUME UOVO
500 GR ZUCCHERO

Procedimento

1

INIZIA A MONTARE GLI ALBUMI CON 150 GR DI ZUCCHERO, APPENA VEDI CHE INIZIA A ADDENSARSI E MONTARE, AGGIUNGI POCO ALLA VOLTA LO ZUCCHERO RESTANTE

2

UNA VOLTA AGGIUNTO TUTTO LO ZUCCHERO CONTINUA A MONTARE PER ALMENO 5 MINUTI, POI CONTROLLA SE IL COMPOSTO RESTA BELLO FERMO E SOLIDO

3

UNA VOLTA PRONTA, METTI NEL SAC A POCHE E DAI LA FORMA CHE TI PIACE, INFORNA PER CIRCA 2 ORE A 80 °C.

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
173	2,73 gr	40,18 gr	0,04 gr