



Cheesecake πάβλοβα

20'Χρόνος
Εκτέλεσης**1 ώρα'**Χρόνος
Αναμονής**90'**Χρόνος
Ψησίματος**4**

Μερίδες

2Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τις μαρέγκες

- Βάζουμε σε ένα μίξερ, τα ασπράδια με 1 πρέζα αλάτι και χτυπάμε σταδιακά μέχρι να φουσκώσει το μείγμα. Προσθέτουμε την κρυσταλλική ζάχαρη σταδιακά μέχρι να γίνει αφράτη η μαρέγκα.
- Συνεχίζουμε το χτύπημα για τουλάχιστον 3 λεπτά μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη και να γίνει λαμπερή και γυαλιστερή η μαρέγκα.
- Προσθέτουμε μέσα και τη βανίλια και ξεκινάμε να τα χτυπάμε σε δυνατή ταχύτητα.
- Το αλάτι βοηθάει για να σφίξει πιο γρήγορα η μαρέγκα.
- Προσθέτουμε την άχνη ζάχαρη και χτυπάμε για λίγο ακόμα.
- Παίρνουμε ένα κορνέ, και με ένα κουτάλι, το βάφουμε με χρώμα ζαχαροπλαστικής πριν βάλουμε μέσα τη μαρέγκα μας.
- Με τη βοήθεια της μαρέγκας κολλάμε τη λαδόκολλα στο ταψί μας βάζοντας στις άκρες και στη μέση του ταψιού μας.
- Φτιάχνουμε "φωλιές" μαρέγκας μέσα στις οποίες θα βάλουμε την κρέμα μας.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 110° C στον αέρα για 1-1 1/2 ώρα, ανάλογα βέβαια το μέγεθός τους. Για μαρέγκες διαμέτρου 1-2 εκ. οι 2 ώρες είναι αρκετές.
- Θέλουμε το εξωτερικό τους να είναι ψημένο αλλά μέσα να είναι μαστιχωτές.

Για την κρέμα

- Στο μίξερ χτυπάμε το τυρί κρέμα, μαζί με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψει. Χαμηλώνουμε ταχύτητα και χτυπάμε για 2-3 λεπτά μέχρι να αφρατέψει.
- Με τη βοήθεια ενός κουταλιού παίρνουμε τυχόν υλικό από τα τοιχώματα του μίξερ και το ανακατεύουμε με το υπόλοιπο μείγμα.
- Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος και το εκχύλισμα βανίλιας. Ξεκινάμε το χτύπημα σε χαμηλή ταχύτητα και σιγά σιγά ανεβάζουμε την ταχύτητα.
- Συνεχίζουμε το χτύπημα σε μεγάλη ταχύτητα μέχρι να σφίξει και να πήξει η κρέμα μας.

Για τις φράουλες

- Βάζουμε τις φράουλες ή τα φρούτα του δάσους μαζί με τα υπόλοιπα υλικά σε ένα μπολ, τα ανακατεύουμε πολύ καλά και τα κρατάμε στο ψυγείο. Μετά από 1 ώρα θα είναι έτοιμα.

Tip

Αν θέλουμε να κάνουμε χρωματιστές τις μαρέγκες μας με τη βοήθεια ενός πινέλου βάφουμε με χρώμα ζαχαροπλαστικής το εσωτερικό του κορνέ πριν βάλουμε μέσα το μείγμα!

Συστατικά

Για τις μαρέγκες

- 5 ασπράδια
- 1 πρέζα αλάτι
- 150 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 150 γρ. ζάχαρη άχνη
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)

Για την κρέμα

- 250 γρ. τυρί κρέμα, σε θερμοκρασία δωματίου
- 500 ml κρέμα γάλακτος 35%
- 100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)

Για τις φράουλες

- 500 γρ. φράουλες, καθαρισμένες, πλυμένες και κομμένες στα 8 ή φρούτα του δάσους
- 1 κ.σ. ζάχαρη άχνη
- 1 κ.σ. ξίδι βαλσάμικο

Διατροφικός Πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

220 Θερμίδες (kcal)	9.9 Λιπαρά (γρ.)	6.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	29.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	14%	32%	11%
29.0 Σάκχαρα (γρ.)	3.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.21 Αλάτι (γρ.)
32%	6%	5%	4%