



Ελβετική μαρέγκα

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

6-8

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα **μπολ** βάζουμε τη ζάχαρη, τα ασπράδια, το εκχύλισμα βανίλιας, το αλάτι και μεταφέρουμε πάνω σε κατσαρόλα με νερό που σιγοβράζει δημιουργώντας **μπεν μαρί**.
- Ανακατεύουμε συνέχεια με ένα **σύρμα** για 5-6 λεπτά μέχρι να ασπρίσει και πήξει το μείγμα. Αν έχουμε θερμόμετρο πρέπει να φτάσει 70-75° C.
- Μεταφέρουμε στον κάδο του **μίξερ**, με προσοχή για να μην πέσει νερό μέσα, και χτυπάμε με το σύρμα για 3-4 λεπτά μέχρι να σφίξει η μαρέγκα.
- Αφαιρούμε την τάρτα από το ψυγείο και απλώνουμε τη μαρέγκα με ένα κουτάλι.
- Καίμε τη μαρέγκα με το **φλόγιστρο** ή βάζουμε την τάρτα στο γκριλ μέχρι να πάρει χρώμα η μαρέγκα και σερβίρουμε.

Συστατικά

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

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

82 Θερμίδες (kcal)	0.0 Λιπαρά (γρ.)	0.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	19.0 Υδατ/κες (γρ.)
4%	0%	0%	7%
19.0 Σάκχαρα (γρ.)	2.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.21 Αλάτι (γρ.)
21%	4%	0%	4%