



Φωλιές από ινδοκάρυδο

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20 λεπτά'

Χρόνος
Αναμονής

30'

Χρόνος
Ψησίματος

12

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 150° C στον αέρα.
- Βουτυρώνουμε ελαφρά [2 ειδικές θήκες για muffin 6 θέσεων](#) και αφήνουμε στην άκρη.
- Ανακατεύουμε ελαφρά με ένα σύρμα χειρός σε ένα μεγάλο μπολ τα ασπράδια μαζί με τη ζάχαρη και το αλάτι.
- Προσθέτουμε το ινδοκάρυδο σε δόσεις. Οσο προσθέτουμε το ινδοκάρυδο τόσο θα σφίγγει το μείγμα και ίσως χρειαστεί να φορέσουμε γάντια για να συνεχίσουμε το ανακάτεμα με τα χέρια μας.
- Ρίχνουμε 2 κ.σ. από το μείγμα σε κάθε θήκη. Πιέζουμε με τα χέρια μας το κέντρο του μείγματος ώστε να δημιουργήσουμε ένα μικρό βαθούλωμα.
- Ψήνουμε για 25-30 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν οι φωλιτσές.
- Αφαιρούμε τις θήκες από τον φούρνο και αφήνουμε πάνω σε μια [σχάρα](#) να κρυσώσουν για 20 λεπτά.
- Αφαιρούμε με προσοχή τις φωλιές από τις θήκες και γεμίζουμε με τη λευκή κουβερτούρα.
- Προσθέτουμε στο κέντρο κάθε φωλιάς τα πολύχρωμα κουφέτα σοκολάτας και σερβίρουμε με dulce de leche.

Συστατικά

- 4 ασπράδια
- 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 πρέζα αλάτι
- 400 γρ. ινδοκάρυδο
- 100 γρ. κουβερτούρα λευκή, λιωμένη
- κουφέτα, πολύχρωμα, σοκολάτας, για το σερβίρισμα
- [dulce de leche](#), για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

270 Θερμίδες (kcal)	23.0 Λιπαρά (γρ.)	19.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	7.9 Υδατ/κες (γρ.)
14%	33%	95%	3%
7.7 Σάκχαρα (γρ.)	4.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.14 Αλάτι (γρ.)
9%	8%	28%	2%