



# Μακαρόν καρδιά

40'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

1 ώρα'

Χρόνος  
Αναμονής

15'

Χρόνος  
Ψησίματος

30

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα μακαρόν

- Βάζουμε στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια τα αμύγδαλα και τη ζάχαρη άχνη, και χτυπάμε καλά μέχρι να γίνουν σκόνη.
- Περνάμε το μείγμα από μία σίτα. Αν έχουν μείνει μεγάλα κομμάτια τα περνάμε ξανά από το μπλέντερ και μετά από τη σίτα. Δεν θέλουμε καθόλου κομμάτια στο μείγμα.
- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε τα ασπράδια και το αλάτι, και χτυπάμε σε δυνατή ταχύτητα.
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη σε 5 δόσεις και χτυπάμε μέχρι να γίνει μαρέγκα.
- Με μία μαρίζ παίρνουμε τη μισή μαρέγκα και τη βάζουμε σε ένα [μπολ](#).
- Βάζουμε στον κάδο με την υπόλοιπη μαρέγκα τη σκόνη αμυγδαλού και το χρώμα ζαχαροπλαστικής, και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Προσθέτουμε την υπόλοιπη μαρέγκα και ανακατεύουμε με μία μαρίζ μέχρι να αναμειχθούν τα υλικά. Ανακατεύουμε απαλά για να μην πέσει ο όγκος της μαρέγκας.
- Μεταφέρουμε σε μία [σακούλα ζαχαροπλαστικής](#).
- Καλύπτουμε τρία [ταψιά](#) με λαδόκολλες.
- Αρχίζουμε να σχηματίζουμε με το μείγμα τα μακαρόν καρδιά σχεδιάζοντας ένα μικρό ν της ελληνικής αλφαβήτου κάνοντας μία γραμμή από αριστερά κάτω και ανεβαίνοντας προς τα δεξιά χωρίς να σηκώσουμε τη σακούλα από τη λαδόκολλα. Το μείγμα θα απλώσει λίγο και θα σχεδιαστεί το σχήμα της καρδιάς.
- Αφήνουμε στην άκρη για 1 ώρα ώστε να κάνουν κρούστα.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 130° C στον αέρα.
- Ψήνουμε για 15-17 λεπτά.
- Αφαιρούμε και αφήνουμε για 30 λεπτά να κρυώσουν.

Για την γκανάς

- Κόβουμε την κουβερτούρα σε κομμάτια και τα μεταφέρουμε σε ένα μπολ.
- Ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος μαζί με το εκχύλισμα βανίλιας σε ένα [κατσαρολάκι](#) σε μέτρια φωτιά.
- Μόλις αρχίσει να κοχλάζει η κρέμα αποσύρουμε το κατσαρολάκι από τη φωτιά και αδειάζουμε την κρέμα στο μπολ με τη σοκολάτα.
- Αφήνουμε για 30 δευτερόλεπτα και με ένα σύρμα χειρός ανακατεύουμε το μείγμα μέχρι να ομογενοποιηθούν μεταξύ τους τα υλικά και να αποκτήσουμε μία λεία και γυαλιστερή γκανάς.
- Μεταφέρουμε σε μία σακούλα ζαχαροπλαστικής με [μύτη κορνέ αστεράκι](#) και αφήνουμε για 20 λεπτά περίπου να σφίξει αρκετά η γκανάζ.
- Θέλουμε να σφίξει τόσο ώστε να στέκεται πάνω στα μακαρόν.
- Μοιράζουμε την γκανάς στα μισά μακαρόν, στην πλευρά που ακουμπούσε στο ταψί όταν τα ψήναμε.
- Τοποθετούμε τα άλλα μισά μακαρόν, με την πλευρά που ακουμπούσε στο ταψί να ακουμπάει στη γέμιση.
- Σχηματίζουμε μία καρδιά με τα μακαρόν και διακοσμούμε με βρώσιμα λουλούδια και μαρέγκες.

## Συστατικά

Για τα μακαρόν

- 120 γρ. αμύγδαλα, χωρίς φλούδα
- 120 γρ. ζάχαρη άχνη
- 100 γρ. ασπράδια, από 4 μεσαία αβγά
- 1 πρέζα αλάτι
- 120 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1/2 κ.γ. [κόκκινο χρώμα ζαχ/κης σε πάστα](#)

Για τη γκανάς

- 200 γρ. κουβερτούρα
- 200 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)

Για το σερβίρισμα

- βρώσιμα λουλούδια
- [μαρέγκα](#)

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

124 Θερμίδες (kcal)	7.5 Λιπαρά (γρ.)	3.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	12.0 Υδατ/κες (γρ.)
6%	11%	17%	5%
10.0 Σάκχαρα (γρ.)	2.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.9 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.08 Αλάτι (γρ.)
11%	4%	4%	1%