



Μαρέγκες Στρουμφάκια

60'Χρόνος
Εκτέλεσης**10 λεπτά'**Χρόνος
Αναμονής**90'**Χρόνος
Ψησίματος**12**

Μερίδες

2Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Για τη μαρέγκα χρειαζόμαστε ένα μίξερ και φροντίζουμε ο κάδος να είναι πεντακάθαρος.
- Χτυπάμε με το σύρμα του μίξερ σε δυνατή ταχύτητα τα ασπράδια, το αλάτι και το εκχύλισμα βανίλιας μέχρι να αφρατέψουν.
- Προσθέτουμε σε 10 δόσεις την κρυσταλλική ζάχαρη και περιμένουμε να αφρατέψει.
- Μόλις αφρατέψει και γυαλίσει, δοκιμάζουμε λίγο από τη μαρέγκα για να δούμε αν έχει διαλυθεί τελείως η κρυσταλλική ζάχαρη. Αν δεν έχει διαλυθεί συνεχίζουμε για λίγο ακόμα το χτύπημα.
- Όταν είναι έτοιμο το μείγμα προσθέτουμε την άχνη ζάχαρη και χτυπάμε για άλλα 10 δευτερόλεπτα στο μίξερ μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
- Σε μια [σακούλα ζαχαροπλαστικής](#) βάζουμε πολύ λίγο από το μείγμα της μαρέγκας μαζί με το κίτρινο χρώμα. Ανακατεύουμε με ένα ξυλάκι.
- Βάζουμε το 1/3 από το μείγμα της μαρέγκας σε μια άλλη σακούλα ζαχαροπλαστικής μόνο του.
- Σε μια τρίτη σακούλα ζαχαροπλαστικής βάζουμε πολύ λίγο από το μείγμα μαζί με το κόκκινο χρώμα και ανακατεύουμε με ένα ξυλάκι.
- Βάζουμε το υπόλοιπο μείγμα σε μια τέταρτη σακούλα ζαχαροπλαστικής μαζί με το μπλε χρώμα και ανακατεύουμε με ένα ξυλάκι.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 80° C στον αέρα.
- Σχηματίζουμε τις μαρέγκες μας σε ένα [ταψί](#) με το μπλε χρώμα ώστε να φτιάξουμε το σώμα από τα στρουμφάκια. Το μείγμα που περισσεύει δεν το πετάμε! Το κρατάμε στην άκρη ώστε να κολλήσουμε στο τέλος τα ματάκια!
- Στη μέση της μαρέγκας κάνουμε μια τελεία με το μπλε χρώμα ώστε να σχηματίσουμε τη μύτη.
- Με τη λευκή μαρέγκα σχηματίζουμε τα καπέλα πάνω από τη μπλε μαρέγκα αφήνοντας μια μπλε μαρέγκα χωρίς καπέλο.
- Για να φτιάξουμε τη Στρουμφίτα, δημιουργούμε, κάτω από ένα λευκό καπέλο, μαλλιά με την κίτρινη μαρέγκα.
- Για τον Παπαστρούμφ, σχηματίζουμε ένα καπέλο με την κόκκινη μαρέγκα πάνω στη μπλε μαρέγκα που είχαμε αφήσει χωρίς καπέλο.
- Ψήνουμε για 1 ώρα και 30 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε τις μαρέγκες μας να κρυσώσουν για 10 λεπτά.
- Με λίγο από το μείγμα που μας έχει περισσέψει κολλάμε 2 καραμέλες ματάκια στην κάθε μαρέγκα, πάνω από τη μύτη.

Συστατικά

- 150 γρ. ασπράδια
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 150 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 150 γρ. ζάχαρη άχνη
- 1/4 κ.γ. [κίτρινο χρώμα ζαχ/κης σε πάστα](#)
- 1/4 κ.γ. [κόκκινο χρώμα ζαχ/κης σε πάστα](#)
- 1/2 κ.γ. [μπλε χρώμα ζαχ/κης σε πάστα](#)
- 24 καραμέλες, ματάκια

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

132 Θερμίδες (kcal)	1.0 Λιπαρά (γρ.)	0.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	29.0 Υδατ/κες (γρ.)
7%	1%	0%	11%
29.0 Σάκχαρα (γρ.)	1.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.17 Αλάτι (γρ.)
32%	3%	0%	3%