



Πάβλοβα με στέβια και φρούτα

20'Χρόνος
Εκτέλεσης**2 ώρες'**Χρόνος
Αναμονής**150'**Χρόνος
Ψησίματος**10**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 100°C στον αέρα.
- Χτυπάμε στον κάδο του μίξερ τα ασπράδια με τον χυμό λεμονιού στη δυνατή ταχύτητα μέχρι να αρχίσουν να αφρατεύουν.
- Ρίχνουμε σε δόσεις το γλυκαντικό και χτυπάμε για 10-15 λεπτά μέχρι να έχουμε μία αφράτη και γυαλιστερή μαρέγκα.
- Καλύπτουμε με λαδόκολλα 2 ίσια **ταψιά**.
- Παίρνουμε ελάχιστη μαρέγκα από τον κάδο και ρίχνουμε πάνω στις 4 γωνίες κάθε ταψιού.
- Σχεδιάζουμε έναν κύκλο 20 εκ. σε κάθε λαδόκολλα με έναν μαρκαδόρο, αναποδογυρίζουμε τη λαδόκολλα και την κολλάμε στο ταψί.
- Μοιράζουμε τη μαρέγκα και σχηματίζουμε 2 κύκλους 20 εκ., σύμφωνα με τον οδηγό που σχεδιάσαμε.
- Ψήνουμε για 2-2^{1/2} ώρες μέχρι να σφίξουν οι μαρέγκες.
- Αφήνουμε για 2 ώρες να κρυώσουν εντελώς.
- Ανακατεύουμε σε ένα **μπολ** το γιαούρτι με το τυρί κρέμα.
- Βάζουμε με προσοχή την πρώτη μαρέγκα πάνω από μια πιατέλα.
- Καλύπτουμε με το μισό μείγμα γιαουρτιού και καπακάνουμε με τη δεύτερη μαρέγκα.
- Απλώνουμε πάνω από τη μαρέγκα το υπόλοιπο μείγμα γιαουρτιού.
- Διακοσμούμε με τα φρούτα, τις φουντίτσες δυόσμου και πασπαλίζουμε με κακάο.

Συστατικά

- 8 ασπράδια, από μέτρια αβγά
- 1/4 κ.γ. χυμό λεμονιού
- 50 γρ. στέβια, σε σκόνη (1:1)
- 500 γρ. γιαούρτι στραγγιστό, 2%
- 100 γρ. τυρί κρέμα light

Για το σερβίρισμα

- 2 πορτοκάλια, σε φιλέτα
- 2 γκρέιπφρουτ, κόκκινα σε φιλέτα
- 2 μανταρίνια
- 50 γρ. μύρτιλα (blueberries)
- δυόσμο, τα φύλλα του
- κακάο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

103 Θερμίδες (kcal)	1.0 Λιπαρά (γρ.)	0.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	11.0 Υδατ/κες (γρ.)
5%	1%	3%	4%
11.0 Σάκχαρα (γρ.)	10.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.28 Αλάτι (γρ.)
12%	20%	9%	5%