



Σαβαγιάρ

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος
Ψησίματος

50-60

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Χτυπάμε τα ασπράδια μέχρι να γίνουν μαρέγκα και όταν σφίξουν αρκετά ρίχνουμε τη ζάχαρη άχνη και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να έχουμε μία σφιχτή, γυαλιστερή μαρέγκα.
- Αφαιρούμε και τοποθετούμε τη μαρέγκα σε ένα μεγάλο **μπολ**. Στον ίδιο κάδο του μίξερ χωρίς να τον καθαρίσουμε, χτυπάμε τους κρόκους με την κρυσταλλική ζάχαρη μέχρι το μείγμα να ασπρίσει και να αποκτήσει την υφή κρέμας.
- Με ένα κουτάλι παίρνουμε λίγα από τα χτυπημένα ασπράδια και ρίχνουμε μέσα στον κάδο του μίξερ για να αφρατέψει το μείγμα.
- Προσθέτουμε το μείγμα των κρόκων στο μπολ μαζί με τα υπόλοιπα ασπράδια.
- Με μία **σπάτουλα** ενσωματώνουμε τα δύο μείγματα. Ρίχνουμε μέσα στο μπολ το αλεύρι (κατά προτίμηση κοσκινισμένο) και το ανακατεύουμε και αυτό με τη βοήθεια της σπάτουλας.
- Βάζουμε το μείγμα σε ένα **κορνέ ζαχαροπλαστικής** με ένα **στόμιο** διαμέτρου 1εκ.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° C στον αέρα.
- Βάζουμε λαδόκολλα σε 3 **ταψιά** ή σιλπάτ, αν έχουμε και με τη βοήθεια του κορνέ σχηματίζουμε μπισκότα μήκους 5 εκ. και πλάτους 1,5 εκ. αφήνοντας λίγη απόσταση γιατί φουσκώνουν. Η ζύμη μας φτάνει για να φτιάξουμε 50-60 μπισκότα.
- Πριν τα βάλουμε στον φούρνο πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη δύο φορές. Με την πρώτη φορά δημιουργείται μία κρούστα πάνω στα κουλουράκια ενώ με τη δεύτερη φορά επιτυγχάνουμε την όμορφη και ζαχαρένια όψη στα κουλουράκια μας.
- Ψήνουμε για 10-12 λεπτά, αφαιρούμε τα ταψιά από τον φούρνο και αφήνουμε τα μπισκότα μέσα στο ταψί για 1-2 λεπτά μέχρι να σκληρύνουν λίγο πριν τα αφαιρέσουμε.

Tip

Υπάρχει περίπτωση τα μπισκότα να κολλήσουν πάνω στη λαδόκολλα

Συστατικά

- 4 αβγά, χωρισμένοι οι κρόκοι από τα ασπράδια
- 100 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 65 γρ. ζάχαρη άχνη, + έξτρα για το πασάλισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

22 Θερμίδες (kcal)	0.0 Λιπαρά (γρ.)	0.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	4.1 Υδατ/κες (γρ.)
1%	0%	1%	2%
2.8 Σάκχαρα (γρ.)	0.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.02 Αλάτι (γρ.)
3%	1%	0%	0%

εάν αυτή δεν είναι καλής ποιότητας. Σε αυτή την περίπτωση, τα βγάζουμε με μία [σπάτουλα](#) και τα αφήνουμε να κρυώσουν πάνω σε μία [σχάρα](#).