

MERENGUES

Deliciosa y delicada receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1/3 de taza de aquafaba Aquafaba (sustituto de huevo) – Cocina Vegan Fácil ()
- 3/4 de taza de azúcar glas o impalpable
- Sal
- Limón
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

MODO DE PREPARACIÓN

1-Agegamos a un tazón 1/3 de taza de aquafaba recién sacada del refrigerador. Muy fría. Agregamos de 20 a 25 gotas de limón, agregamos 1/8 de cucharadita de sal y 1 cucharadita de vainilla.

2-Batimos con un batidor eléctrico a velocidad baja por 5 minutos. Subimos a velocidad media y batimos 5 minutos más. Tenemos que obtener una consistencia que forme picos y al voltear el recipiente no debe de desprender.

3-Volvemos a encender la batidora y batimos en velocidad baja, en lo que agregamos muy poco a poco $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar glas tamizada. (Este proceso nos debe de llevar 10 minutos aproximadamente)

4-A terminar de agregar el azúcar glas, subimos a velocidad media y batimos 5 minutos más. Apagamos la batidora.

5-Agregamos el merengue a una manga de repostería. Y empezamos a hacer los merengues sobre unas charolas con papel de cocina. Apretando la manga suavemente durante 3 segundos y soltando. Los merengues deben ser pequeños.

6-Metemos las charolas al horno a 100 °C o 200° F. y los dejamos por 1 hora con 45 minutos. Deben de estar en medio del horno, ni arriba, ni abajo.

7-Sacamos del horno.

8-Presentamos

VER VIDEO

@alcon1142

Los felicito es una excelente opción de postre sana y deliciosa.

@flakitacakes2954

Por favor sigan subiendo videos de postres veganos. Hay muchas recetas en internet pero con ingredientes muy complejos de encontrar y ustedes nos hacen todo super fácil... .los adoro,!!! X favor más vídeos de postres.

@cladhirvega6391

Por favor sigan subiendo recetas con el sustitutos del huevo. Siempre sigo sus consejos que alivian el alma. Gracias un abrazo desde Uruguay

@sandigarcier4391

Gracias x las recetas! genios!