

Meringues

EINFACH

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Trocknen: ca. 3 Std.

ergibt 8 Schalen

2 frische Eiweisse

1 Prise Salz

100 g Zucker

1,8 dl Rahm

4 Esslöffel Blutorange-Sirup

1 unbehandelte Orange, nur wenig abgeriebene Schale, zum Verzieren

1. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen (siehe Bild 1). **2.** Die Hälfte des Zuckers begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee sehr steif ist (siehe Bild 2). Den restlichen Zucker begeben, kurz weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt.

Formen: Meringue-Masse in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 16 mm Ø) geben, auf ein mit Backpapier belegtes Blech 8 ca. 7 cm lange und 5 cm breite Meringues spritzen (siehe Bild 3).

Trocknen: ca. 3 Std. in der Mitte des auf 80 Grad vorgeheizten Ofens, dabei Ofentüre mit einer Holzkeule leicht offen halten. Herausnehmen, sorgfältig vom Backpapier lösen, auf einem Gitter auskühlen.

Servieren: Rahm mit dem Sirup steif schlagen, in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 16 mm Ø) geben. Grosser Rahmtupf auf die Teller spritzen, rechts und links je eine Meringue-Schale daran stellen, verzieren.

Pro Person: 15 g Fett, 3 g Eiweiss, 38 g Kohlenhydrate, 1272 kJ (304 kcal)



Eiweisse steif schlagen, bis der Eischnee fest und sehr glatt ist und beim Wenden der Schüssel nicht herausrutscht.



Die richtige Konsistenz ist erreicht, wenn der Eischnee glänzt und ein Schnitt mit dem Messer gut sichtbar bleibt.



Meringue-Masse mit einer grossen Tülle langsam, dick und mit mindestens drei Schlaufen auf das Backpapier spritzen.