

# Безе без сахара



На 100 грамм:  
Калорийность: **44 ккал.**  
Белки: **7 г.**  
Углеводы: **2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/beze-bez-sahara/>

Идеальный десерт кто придерживается правильного питания.

## **Ингредиенты:**

- яичные белки - 4 шт
- ваниль 1 ч. л
- лимонный сок - 3 ст. л
- подсластитель - по вкусу

## **Приготовление:**

Отделяем белки от желтков. Взбиваем белки с лимонным соком, затем постепенно вводим экстракт ваниль и подсластитель, продолжая взбивать. Должна получится плотная густая пена.

Противень застилаем пекарской бумагой. С помощью кондитерского мешка, выкладываем безе на противень.

Выпекаем в разогретой до 200 градусов духовке, примерно 1-1,4 часа.