

Диетическое воздушное безе



На 100 грамм:
Калорийность: **138,09 ккал.**
Белки: **10,89 г.**
Жиры: **8,89 г.**
Углеводы: **4,59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskoe-vozdushnoe-beze/>

Ингредиенты:

- белок - 4 шт
- корица - 1 ч. л
- кокосовая стружка - 2 ст. л
- соль - 3 г
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Первым делом отделяем 4 белка от желтков и взбиваем их до образования стойких белых пиков. Чтобы ускорить процесс, яйца нужно как следует охладить и добавить к ним щепотку соли. В самом конце добавляем подсластитель, а также корицу, кокосовую стружку и щепотку ванили для аромата. Застилаем противень пекарской бумагой и с помощью ложки выкладываем на него безе в виде «капелек». Отправляем противень в разогретую до 110 С духовку и выпекаем 50-60 минут. Не спешите сразу же вынимать десерт пусть он постоит там 15-20 минут. В противном случае безе может опасть.