Маршмелоу «невинные сладости»

На 100 грамм:
Калорийность: **174 ккал.**
Белки: **11.86 г.**
Жиры: **0.23 г.**
Углеводы: **30.07 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/marshmelou-nevinnye-sladosti/

Ингредиенты:
- 2 белка
- 100 гр джема невинные сладости
- 20 гр желатина
- 30 гр воды

Приготовление:
Если у вас желатин, который требует замачивания, замачиваем его с водой в емкости на 30-40 минут. Он разбухнет и застынет как резинка...не волнуйтесь, это нормально.
Если у вас быстрорастворимый желатин, пропускаем этот шаг.
Кладем 80 гр джема в емкость с желатином и ставим в микроволновку.
Одновременно ставим взбиваться белки с оставшимися 20 гр джема. Я добавила пакетик ванилина и еще сах зама, так как люблю послаще.
Начинаем взбивать белки на максимальной скорости и одновременно включаем микроволновку для того, чтобы нагреть смесь джема и желатина. НЕ КИПЯТИТЬ!
Моя микроволновка нагрела смесь до необходимых 65-70 градусов за 1:20 мин:сек.
Немного остудить смесь до комнатной температуры.
Не прекращая взбивать белки вываливаем из емкости смесь прямо под венчик миксера. И взбиваем еще 1-5 минут (в зависимости от мощности миксера) .
Укладываем массу по формочкам, либо выкладываем зефирки с помощью кулинарного мешка и отправляем в холодильник.
И через час наслаждаемся зефирками/маршмеллоу, которые можно есть сколько угодно, когда угодно, в любое время и на любой диете!