

Низкоуглеводный рецепт маршмеллоу



На 100 грамм:
Калорийность: **86,08 ккал.**
Белки: **21,27 г.**
Жиры: **0,08 г.**
Углеводы: **0,13 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkouglevodnyj-recept-marshmellou/>

Воздушный жевательный зефир готовят из сахара. Для рефида это подходящая вкусняшка, но не для диеты. Можно вписать штучки три маршмеллоу в КБЖУ, но лучше заменить белковым вариантом и не париться о количестве. Я нашла низкоуглеводный и низкокалорийный рецепт маршмеллоу из яичных белков и на днях попробовала его. Собственную фотографию сделать не получилось, но можете мне поверить, по внешнему виду белковый вариант маршмеллоу не отличается от того, что на снимке и не менее вкусный, чем оригинальный.

Ингредиенты:

- три белка крупных куриных яиц
- 30 г желатина
- подсластитель по вкусу
- ванилин или ванильная эссенция

Приготовление:

Яйца заранее тщательно помыть с мылом, высушить и поставить в холодильник. Холодные белки легче взбить.

Желатин на несколько минут залить 50-60 мл воды.

Сахарозаменитель измельчить.

Взять чистую и сухую посуду, аккуратно отделить белки от желтков. Читала в интернете, что если жир попадет в белок, то белок не взобьется. Взбивать миксером белки до пиков, добавить сахарозаменитель, снова взбить.

В это время нагреть желатин на медленном огне, но не доводить до кипения, иначе от запаха не спасет даже ваниль. Ванильную эссенцию лучше добавить в желатин, а не в белок. На

слабом огне желатин становится жидким. Так его проще влить в белки.

Продолжаете взбивать белки и одновременно аккуратно вливаете в них желатин.

Схватывается мгновенно, поэтому продолжайте взбивать еще несколько минут, чтобы желатин равномерно растворился в яичных белках.

Смесь застывает меньше чем за минуту. Если успеете, то распределите ее в формочки. Если чувствуете, что не успеваете, то равномерным слоем на кондитерский пергамент. У меня было четыре формочки, но я успела заполнить только три. В четвертую уже накладывала массу непонятной формы.

Смесь застынет буквально за несколько минут, но лучше отправить в холодильник на час или на два.

Диетическое маршмеллоу готово. Разрежьте воздушный зефир на кусочки, украшайте какао или протеином.