



Hozzávalók:

4 tojás, 10 evőkanál hideg víz, 10 dkg (kb. 5 evőkanál) kristálycukor, 10 dkg (kb. 5 evőkanál) finomliszt, 5 dkg (kb. 2 púpozott evőkanál) porcukor

1. A tojásokat szétválasztjuk, sárgájukat a vízzel habosra felverjük (konyhai robotgéppel 1 perc), majd a cukorral addig keverjük tovább, míg az utóbbi felolvad benne, és kissé kifehéredik, tejföl sűrűségű lesz. Ez konyhai robotgéppel maximális fokozaton 2 perc.
2. A lisztet beleszórjuk. A tojásfehérjét kemény habbá verjük, a vége felé evőkanalanként a porcukrot is hozzáadjuk, majd óvatos mozdulatokkal - nehogy összetörjük - az előzőekbe forgatjuk. Végül sütőpapírral bélelt vagy kivajazott és belisztezett gáztepsibe simítjuk.
3. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 16-17 perc alatt megsütjük.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 308 kcal • 8,4 g fehérje • 5,1 g zsír • 56,9 g szénhidrát • 0,0 g rost • 274 mg koleszterin