



tej, fél vaníliarúd vagy 1 csomag vaníliás cukor, 1 kiskanál vaníliaízű pudingpor esetleg finomliszt

1. A tojásfehérjéket 2 evőkanálnyi cukorral kemény habbá verjük. A tejből 2-3 evőkanálnyit félreteszünk, a többit egy mély, kb. 3 literes tűzálló tálba öntjük és a maradék cukorral meg a félbe hasított vaníliarúddal ízesítjük. A mikrohullámú készülékben 750 wattal 7 perc alatt

felforraljuk.

2. A tojáshabból evőkanállal nagy galuskákat szaggatunk a tetejére, és 500 wattal 4 percig főzzük. Közben nem kell megforgatni. Ha az összes galuska elkészült, szűrőlapáttal – jól lecsöpögtetve – kiszedjük.

3. A tojások sárgáját a félretett maradék tejjel meg a pudingporral simára keverjük, és állandóan verve a forró tejbe öntjük. A készülékbe visszatesszük és 750 wattal 2 percig főzzük, közben egyszer habverővel erősen megkeverjük. Akkor jó, ha kissé besűrűsödött. A tálban hagyjuk kihűlni.

4. Tálaláskor a habgaluskákat a tetejére fektetjük. Vágott mandulával vagy kakaóporral megszórva, karamellel meglocsolva is díszíthetjük.

Jó tanács

- Ha a gondos keverés ellenére a tojás a tejben összeugorna, ne keseredjünk el. Merülő mixerrel egy szempillantás alatt simára dolgozható.

- A habgaluskákat azért érdemes mikrohullámú sütőben készíteni, mert miután belülről kezdenek főni, később biztosan nem fognak összeesni.

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 363 kcal