



Hozzávalók:

10 tojásfehérje, 1 mokkáskanál só, 50 dkg porcukor, 4-5 dkg vaj

1. A tojásfehérjét egy tálba öntjük, megsózzuk, a porcukor felét beleszórjuk. Konyhai robotgéppel, alacsony fokozaton elkezdjük verni a habot.
2. Amikor 10-15 perc után kezd megszilárdulni, magasabb fokozatra kapcsolunk, a maradék porcukrot hozzáadjuk, majd a legerősebb fokozaton további 10-15 percig verjük. Akkor van kész, amikor fényes, tömör, és ha a tálal a feje tetejére fordítjuk, a hab akkor sem esik ki belőle.
3. Ettől a ponttól kezdve gyorsan kell dolgoznunk, különben a hab összeeshet. Vajjal kikenünk két nagy tepsit és sütőpapírt borítunk rá.
4. A habzsák végére sima vagy csillagcsövet teszünk, attól függően, hogy milyen nagyságú és alakú habcsókokat szeretnénk készíteni. A habzsák száját széthajtjuk, a masszával megtöltjük. Csinos kis halmokat nyomunk belőle a tepsibe. Nagyon kis lánggal, 80-100 °C-os sütőben a nagyobbakat kb. 2 óra hosszat, a kisebbeket kb. 1 óra 30 percen át sütjük (szárítjuk). Egyszerre több tepsi habcsókot is a sütőbe tehetünk, függetlenül attól, van-e légkeveréses sütőnk, legfeljebb félidőben cseréljük meg a felső és az alsó tepsit. Elkészültüket a beleszúrt vékony tűvel ellenőrizhetjük, ha nem ragad rá a massa, akkor jó. A sütés végére a habcsóknak fényesnek és száraznak kell lennie. Hagyjuk kihűlni.

Megjegyzés

- Egy másik recept szerint a tökéletes habcsók titka, hogy a cukros tojáshab gőzölésére nem szabad sajnálni az időt. Ehhez a változathoz 4 tojásfehérjéhez, fél citrom levére és 35-40 dkg kristálycukorra van szükség. Két egymásba illő kislábast (teflon nem lehet!) kiválasztunk. A

kicsinek olyannak kell lennie, amiben habot is verhetünk, igazából a legjobb lenne egy kis habüst. A tojásfehérjét a kisebb lábasba (habüstbe) tesszük, de vigyázzunk, ici-pici sárgája se kerüljön bele. Kemény habbá verjük, a citrom kifacsart levét és a cukrot két-három részletben hozzáadjuk, pár percig tovább verjük. A nagyobb lábasba annyi vizet töltünk, hogy amikor a kicsit belerakjuk, annak kb. a feléig érjen, és együtt a tűzre tesszük. 2-3 percenként habverővel verünk rajta egy kicsit. Fontos, hogy az alsó lábasban a víz éppen csak gyöngyözve forrjon. Kb. 25 perc elteltével szinte krémszerűen sűrű massa lesz belőle, aminek széle a lábasra (habüstre) már egy kicsit rá is száradt, de ez nem jelent hibát, sőt, ekkor jó. A masszából a lusta változat szerint két eőka- nál segítségével csókokat cuppantunk a sütőpapírral bélelt nagytepsikbe. A munkásabb változathoz a masszát csillagcsöves habzsákba töltjük és szép karikákat nyomunk belőle a sütőpapírral bélelt tepsikre. Következik a sütés, pontosabban a szárítás. Ehhez 65-70 °C-os sütőre van szükség, amiben a habcsókokat 2-2,5 órán át szárítjuk, ezalatt biztos, hogy a közepük is megszárad.

Elkészítési idő: 1 óra + több óra sütés

Egy darab: 57 kcal • fehérje: 0,8 gramm • zsír: 0,0 gramm • szénhidrát: 13,4 gramm • rost: 0,0 gramm • koleszterin: 0 milligramm