



Albușuri bătute

Dificultate ușor

Timp de preparare 5 min.

Timp total 5 min.

Mărime porție 1 Rețetă completă

Ingrediente

- 4 albușuri

Valori nutritive

Calorii 283 kJ / 67 kcal

Proteine 16 g

Carbohidrați 1 g

Grăsimi 0 g

Fibre 0 g

Preparare

1. **Montați fluturele de amestecare** în bolul foarte curat (vezi recomandarea). Puneți albușurile în bol și bateți 4 min./viteza 3.5 sau până când se întăresc. Folosiți albușurile bătute după dorință.

Recomandări & Sfaturi utile

- - Bolul de mixare și fluturele de amestecare trebuie să fie perfect curate și fără urme de grăsime.
- - Pentru un rezultat optim, folosiți albușuri de la ouă de 7-14 zile.
- - Pentru ca albușurile să se întărească mai bine, adăugați un praf de sare sau câteva lingurițe de zahăr la jumătatea operației de batere.
- Puteți bate 2-8 ouă odată. Timpul de batere este de cca. 1 min. pentru 1 albuș