



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **30 perc**



Elkészítés: **60 perc**



**Kohári Éva**

## GLUTÉNMENTES HABCSÓK

Sok ételhez, süteményhez csak a tojások sárgáját használjuk. Érdekes ilyenkor a fehérjét összegyűjteni. Pár napig hűtőben gond nélkül eltartható, de jól tűrik a fagyasztást is. Az összegyűjtött fehérjékből készíthetünk habcsókot, pavlova tortát. A kész habcsókokat sokáig tudjuk tárolni. Ezekkel díszíthetünk tortát, de díszítheti akár a karácsonyfát, asztali díszeket is, de magában is finom. A habcsók nagyon könnyen elkészíthető, viszont fontos, hogy ezeket alaposan szárítsuk ki a sütőben. A színe, mintázata a képzeletünkre van bízva. A nagyobb darabokat természetesen tovább kell szárítani. Ha színes desszert készül belőle, akkor a színezéshez minden esetben jó minőségű, gél állagú ételszínezéket használjunk. Ebből nagyon kicsi mennyiség szükséges és garantáltan nem lesz tőle folyós a tojás hab.

### HOZZÁVALÓK

2 db „M-es” méretű

Auchan tojásfehérje  
140 g Auchan

porcukor  
3 g ecet  
10 g

kukoricakeményítő  
**ALLERGÉNEK**

- 1 A hideg tojásfehérjéket tegyük egy keverőtálba és gépi habverővel magas fordulatszámon verjük fehéredésig. Folyamatos keverés közben több részletben adjuk hozzá a porcukrot.
- 2 Mikor a habunk már elég kemény, adjuk hozzá az ecetet, keverjük újabb 1-2 percet, majd mehet hozzá a keményítő.
- 3 A hab akkor lesz tökéletes, mikor teljesen kemény, ha megkarcoljuk egy villával, szépen benne marad a villa mintázata.
- 4 A sütőt melegítjük elő 100 fokra.
- 5 Töltsük a tojás habot tetszőleges kinyomócsővel ellátott habzsákba, és sütőpapírral bélelt tepsibe nyomjunk cucci halmokat.
- 6 100 fokon szárítsuk a habcsókokat 50-60 percet.
- 7 Tipp: ha színes habcsókot szeretnénk, keverjük a felvert habhoz gél állagú ételfestéket. Csíkos habcsókokat pedig úgy tudunk készíteni, ha a habzsák belsejébe vékony ételfesték csíkokat húzunk pl. egy fogpiszkáló segítségével.



Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!

