



**fundacja  
pomocy  
psychologicznej**

## Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!  
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



# Beza bez cukru - przepis

W przepisach bez cukru liczy się nie tylko zamiennik słodzenia, ale też struktura całego dania. Przepis na beza wymaga dobrze dobranych składników, właściwej wilgotności i czytelnego sposobu przygotowania. Poniżej znajdziesz układ uporządkowany tak, żeby dało się go wygodnie odtworzyć w domu.

Czas przygotowania: 2 godz. 20 min

Czas całkowity: 2 godz. 57 min

Porcje: 108, 108 g

## Składniki

- Beza:

- 4 białka z kurzych jaj
- 50 g erytrytolu
- 1 łyżka soku z cytryny
- szczypta soli

Krem:

- 400 ml śmietanki 30%
- 2 łyżki erytrytolu w pudrze
- Dodatki:
- 100 g truskawek
- 100 g borówek
- 100 g malin

## Przygotowanie krok po kroku

1. Ubij białka ze szczyptą soli na sztywną pianę.
2. Dodawaj stopniowo erytrytol, cały czas miksując, aż masa będzie gładka i lśniąca.
3. Na koniec dodaj sok z cytryny i jeszcze chwilę miksuj.
4. Blaszkę o średnicy 28 cm (foremka na tarte) wyłóż papierem do pieczenia, wyłóż bezę, uformuj koło i zrób w środku delikatne wgłębienie.

5. Piecz w piekarniku nagrzanym do 100 stopni (górną-dół) przez około 2 godziny, następnie pozostaw do wystudzenia w uchylonym piekarniku.
6. Śmietankę ubij z erytryolem pudrem na sztywny krem.
7. Gotowy krem wyłóż na ostudzoną bezę.
8. Na wierzchu ułóż maliny, truskawki i borówki. Smacznego!

Ciasto marchewkowo – orzechowe: