fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

# Pianki marshmallow bez cukru - przepis

Przy tym deserze mikser popracuje dłużej niż kuchenka. Zaplanuj też miejsce, w którym masa będzie mogła spokojnie wyschnąć. To propozycja do krojenia i podjadania, nie na ognisko: tych pianek nie należy opiekać.

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje: 1 blacha

## Składniki

- 150 ml zimnej wody
- około 18 g żelatyny mielonej
- 200 ml wody
- 130 g ksylitolu zmielonego na puder
- ekstrakt waniliowy do smaku (opcjonalnie)
- odrobina tłuszczu do blachy i noża

## Przygotowanie krok po kroku

1. Odmierz wszystkie składniki przed rozpoczęciem pracy.
2. Wyłóż blachę folią spożywczą i lekko natłuść.
3. Wsyp żelatynę do zimnej wody, zamieszaj, pozostaw do napęcznienia.
4. Zagotuj 200 ml wody z ksylitolem, czasem mieszając. Gotuj 2 minuty.
5. Krótko ubij napęczniałą żelatynę, szybko dolej gorący roztwór ksylitolu.
6. Ubijaj na najwyższych obrotach 15 minut. Po około 10 minutach możesz dodać kilka kropli wanilii.
7. Natychmiast rozprowadź na blasze. Susz bez przykrycia w temperaturze pokojowej minimum 6 godzin, najlepiej przez noc.
8. Wyjmij wysuszoną masę z pomocą folii, pokrój natłuszczonym nożem.
9. Podaj bez dodatków lub z czekoladą, dżemem czy kremem orzechowym bez dodatku cukru.

## Uwagi

**Uwaga:** Nie opiekaj pianek: natychmiast się stopią.

**Uwaga:** Nie zastępuj żelatyny agarem: nie tworzy takiej ubitej pianki.

**Uwaga:** Całkowicie wysuszone owiń folią. W lodówce: do 4 dni; w temperaturze pokojowej: kolejne 1-2 dni, potem twardnieją. Można zamrozić, pozostają miękkie i szybko odmarzają.

*Źródło przepisu: https://staupitopia-zuckerfrei.de/low-carb-marshmallows-ohne-zucker/*