MERENGUES VEGANOS

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Noelia Montoya **Recetizador:** mailo

Tiempo: + de 2 horas
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Postre
Tipo de cocina: Vegana
Otros: Cocina Creativa
Coste: Muy económico

Descripción:

¡¡¡¡HAY QUE PROBARLOS!!!!!!!, NO OS ARREPENTIRÉIS

Ingredientes para 8 personas :

- 1 BOTE de GARBANZOS COCIDOS
- 130 GR. de AZÚCAR GLAS
- 1 CUCHARADA de ESENCIA DE VAINILLA

Preparación:

Paso 1

EN UN BOL COLOCAMOS EL COLADOR Y ESCURRIMOS EL AGUA DE LOS GARBANZOS. AÑADIMOS UN POCO DE AGUA PARA APROVECHAR TODO LO QUE QUEDA EN EL FONDO DEL BOTE. PESAMOS EL AGUA DE LOS GARBANZOS PARA OBTENER 120 GR. DE AGUA. METEMOS EN UN BOL Y LO BATIMOS CON LAS VARILLAS HASTA QUE QUEDE UN MERENGUE FIRME A PUNTO DE PICO. MIENTRAS SEGUIMOS BATIENDO AÑADIMOS POCO A POCO EL AZÚCAR TAMIZADA. CUANDO SE HAYA INTEGRADO BATIMOS DURANTE 5 MINUTOS Y DEJAMOS REPOSAR 1. AÑADIMOS LA CUCHARADA DE ESENCIA DE VAINILLA Y SEGUMOS BATIENDO 5 MINUTOS MÁS. METER EL MERENGUE EN UNA MANGA PASTELERA Y DECORAR.

Paso 2

PARA HACER LOS MERENGUES AL HORNO, HAY QUE ENCERLOS PREVIAMENTE A 120º.,Y EN UNA BANDEJA CON PAPEL DE HORNO HACEMOS MONTONCITOS SEPARADOS Y LOS HOREAMOS DURANTE 1 HORA Y MEDIA APROXIMÁDAMENTE. DEJAR ENFRIAR SOBRE UNA REJILLA. LOS MERENGUES TOSTADOS QUEDAN COMO LOS SOPLILLOS DE VIENTO, HUECOS POR DENTRO.