

Őszibarackhab

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **144 kJ (34 kcal)**
- > Fehérje: **3,4 g**
- > Zsír: **0,2 g**
- > Szénhidrát: **4,7 g**

Hozzávalók 1 főre cukorbetegség, illetve szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 1 dkg tojásfehérje
- ▶ 5 dkg őszibarack
- ▶ ízlés szerint édesítőszer
- ▶ ízlés szerint citromlé

ELŐKÉSZÍTÉS:

Az őszibarackot megmossuk, meghámozzuk és szitán áttörjük. A fertőtlenített tojást szétválasztjuk.

ELKÉSZÍTÉS:

A tojásfehérjét félig felverjük, majd részletekben hozzáadjuk az édesítőszert és citromlevet és kemény habbá verjük. Belekeverjük az áttört őszibarackot és egy mély üvegtálba tesszük.

TÁLALÁS:

Azonnal tálaljuk és fogyasztjuk.