



GUIMAUVES FAÇON CHAMALLOW

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



Une dizaine de guimauves

Préparation 15 min

Cuisson 8 min

ATKINS

10 guimauves
0 part de glucides

Kcal : 340 kcal
Lipides : 0 g
Glucides : 0 g
Protéines : 85 g

1 guimauve
0 part de glucides

Kcal : 34 kcal
Lipides : 0 g
Glucides : 0 g
Protéines : 8,5 g



Astuce : Vous pouvez changer le goût des guimauves en variant l'arôme.



INGRÉDIENTS

- 10 g d'édulcorant en poudre Stévia de Pure Via ® (ou équivalent)
- 2 blancs d'œufs
- 3 feuilles de gélatine
- Quelques gouttes d'arôme sans sucre Culinaide ® guimauve ou macaron (ou équivalent)
- 1 petite pincée de colorant alimentaire sans sucre

PRÉPARATION

Mettre les 3 feuilles de gélatine à ramollir dans un récipient d'eau froide pendant 5 minutes. Monter les blancs d'œufs en neige dans une casserole et y incorporer l'édulcorant en poudre. Battre le mélange en le faisant cuire pendant 4 minutes sur feu doux. Enlever la casserole du feu et ajouter l'arôme et le colorant, puis les feuilles de gélatine bien essorées. Continuer à mélanger le tout avec un batteur à œufs pendant 4 minutes à feu doux. Verser le mélange dans un moule rectangulaire tapissé de film alimentaire étirable et réserver à température ambiante pendant 2h. Démouler et découper en cubes avec un couteau bien aiguisé. Conserver dans un récipient bien fermé au réfrigérateur.

Régalez-vous ! (A consommer dans les 7 jours)