

**MERINGHE DI AQUAFABA IN
FRIGGITRICE AD ARIA**





**AQUAFABA
MONTANTA**

Viaggi&AssaggiFelici



**MERINGHE
VEGANE CON
AQUAFABA**





MERINGHE DI AQUAFABA ???

*Devi semplicemente provare le mie meringhe vegane con aquafaba (**liquido di governo dei ceci cotti**) per ricrederti! Potresti pensare che le meringhe abbiano un retrogusto di ceci. Ti assicuro che non è così, se segui la mia ricetta passo-passo!*

***Come preparare le meringhe vegane con aquafaba?** Anche se la cottura ed il successivo tempo di attesa sono piuttosto lunghi, il processo di preparazione in sé è molto rapido e semplice. E come potrebbe essere diversamente, dato che queste meringhe vegane contengono solo 3 ingredienti! Puoi*

sempre ridurre la lista degli ingredienti a due soltanto. Ma se è la tua prima volta con la preparazione delle meringhe, ti consiglio di seguire la mia ricetta per andare a colpo sicuro! Gli ingredienti sono aquafaba, ERITRITOLO O ZUCCHERO a velo ed aceto di MELE o SUCCO DI LIMONE . Anche se l'aceto è l'ingrediente che potresti saltare, aiuta a rendere il composto sodo e lucido. Troverai molto spesso ricette di meringhe vegane che richiedono anche cremor tartaro. Ma ti assicuro che, semplicemente prestando attenzione ad alcuni piccoli dettagli, puoi preparare facilmente delle belle meringhe vegane con aquafaba senza cremor tartaro.

Per questa ricetta ho utilizzato l'aquafaba dei ceci in lattina. Chiaramente contiene un po' di sale, ma di nuovo – non si percepisce quando si mangiano le meringhe. Se vuoi evitare completamente il sale, prepara la tua aquafaba facendo bollire dei ceci secchi messi in ammollo e quindi facendo una riduzione del liquido per ottenere una consistenza che ricorda quello degli albumi crudi. Richiede un po' di tempo, ma in questo modo eviterai il sale aggiunto. Su internet puoi trovare molti consigli su come preparare l'aquafaba. Ma comunque, ripeto – puoi sempre usare la salamoia dei ceci in lattina ed il risultato sarà ugualmente delizioso! Un'altra cosa importante – tutti gli utensili ed il recipiente in cui monterai l'aquafaba devono essere completamente puliti e freddi. Non deve esserci alcun residuo di grasso, altrimenti non riuscirai a montarla a neve.

Avevo già fatto le meringhe che troverai nel mio blog , ma nell'essiccatore , quindi un tempo molto lungo .

Questa volta potrete cuocere velocemente le vostre meringhe vegane nella friggitrice ad aria !!!

Potresti anche colorarle a piacere , con coloranti alimentari o usando polvere di caffè , cacao..etc etc !

INGREDIENTI

Meringhe vegane con aquafaba COTTE IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 150 ml di aquafaba – salamoia di ceci (150 ml si possono ottenere da 1 lattina di ceci)
- 140 g di eritritolo a velo
- 1/2 cucchiaino da tè di aceto di mele

Procedimento

- **Per le Meringhe vegane con aquafaba** : versare l'aquafaba in un recipiente completamente pulito senza alcun residuo di grasso;utilizzando uno sbattitore elettrico, montare a neve l'aquafaba finché non inizia ad assomigliare a degli albumi d'uovo montati, ma è ancora piuttosto instabile (sono necessari circa 5 minuti). In questo momento aggiungere l'aceto e continuare a montare finché il composto non è sodo e fermo (sono necessari circa 5 minuti ulteriori). Per controllare se il composto è abbastanza stabile, capovolgere lentamente il recipiente. Se il composto non inizia a muoversi, si può cominciare ad aggiungere l'eritritolo a velo;aggiungere un cucchiaino alla volta di eritritolo a velo continuando a montare a neve il composto – è molto importante non aggiungere tutto l'eritritolo a velo in un'unica volta, altrimenti il composto potrebbe sgonfiarsi; Riempire una busta di plastica adatta al contatto con il cibo o una sac à poche CON BECCUCCIO A STELLA con il composto preparato;tagliare l'angolo della sac à poche ed iniziare a creare le meringhe. Mantenere la sac à poche perpendicolare alla teglia, spremere un po' del composto della meringa e quindi allontanare con decisione la sac à poche dalla teglia. In questo modo si crea la punta in su tipica delle meringhe. Non creare le meringhe troppo vicine per evitare che si appiccichino tra di

loro;Cuocere le meringhe in friggitrice ad aria già calda a 120 gradi per 10 minuti, poi a 100 gradi per altri 50 minuti (almeno 30 minuti).Lasciarle raffreddare senza aprire lo sportello.NON UTILIZZARE CARTA FORNO IN FRIGGITRICE AD ARIA MA SOLO UNA TEGLIA DELLE DIMENSIONI GIUSTE , IN QUANTO LA CARTA FORNO CON L'ARIA PRODOTTA VOLEREBBE CON CONSEGUENTE VOLO ANCHE DELLE VOSTRE MERINGHE !!!

*Puoi **conservare** le tue **meringhe** in una scatola di latta o in contenitori di plastica a temperatura ambiente e in assenza di umidità anche per 15 giorni.*

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :

alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici**

facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog

seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>



Viaggiassaggifelici.blog
Viaggiando con amore
blog di viaggi e cucina vegana

ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK

Viaggi & Assaggi Felici

□HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](#) e metti il tag [#viaggieassaggifelici](#)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!