HerZechef 👆



POSTRES · VEGANO

Merengues veganos de garbanzos

2h · 4 raciones · 85 kcal

Ingredientes

- El líquido de un bote de garbanzos
- **80 gr** de azúcar
- Esencia de vainilla

POR RACIÓN

Proteínas	0,4 g
Grasas	0,1 g
Hidratos	21 g
Fibra	0,1 g

Elaboración

1. Escurrimos los garbanzos y nos quedamos con el líquido
2. Con unas varillas eléctricas, batimos el líquido a máxima potencia
3. Cuando empiece a montar, añadimos el azúcar y un chorrito de esencia de vainilla
4. Seguimos batiendo hasta que se empiecen a hacer caminitos y quede más o menos con esta textura
5. En una bandeja con papel de horno y una manga, vamos haciendo boñiguitas o la forma que queramos
6. Horneamos a unos 110° durante al menos un par de horas
7. Los dejamos enfriar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto