

Mini-pavlova med hindbær, brombær og ribs

- 2 æggehvider
- 125 g flormelis
- 1 tsk eddike
- ¼ l piskefløde
- 150 g hindbær
- 150 g ribs
- 150 g brombær

Pynt: Revet citronskal af 1 usprøjtet citron og friske mynteblade



Pisk æggehvider stive og tilsæt eddike og flormelis lidt efter lidt, til marengsmassen er blank og fast. Kom bagepapir på en bageplade. Kom marengsmassen i en sprøjtepose med tylle og lav små bunde med kant, så det ligner fuglereeder. Man kan også forme fuglereeder uden en sprøjtepose. Kom marengsbundene i en forvarmet varmluftovn ved 100°C i 1 time, gerne nederst i ovnen. Sluk ovnen efter 1 time og lad marengsbundene stå og få eftervarme i ovnen så længe som muligt.

Lad dem herefter køle af på en rist. Skyl bær og dup dem forsigtigt med køkkenrulle. Pisk fløden til en let flødeskum. Anret hver marengsbund med flødeskum og top med bær, citronskal og friske mynteblade.

Energi pr. person: 1727 kJ / 411 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 2,0 g

Fedt: 11,0 g

Kulhydrat: 18,5 g