

CANDEREL®

Υλικά για 6 μερίδες

- 60γρ. μαργαρίνη με χαμηλά λιπαρά
- 1 κούπα Canderel σκόνη
- 3 αυγά, χωριστά τα ασπράδια από τους κρόκους
- 1 κουταλάκι του γλυκού ξύσμα λεμονιού
- 1 κουταλάκι του γλυκού ξύσμα πράσινου λεμονιού (lime)
- 1/3 της κούπας (40γρ.) αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1/4 κούπας (60ml) χυμό λεμονιού
- 2 κουταλιές της σούπας χυμό πράσινου λεμονιού
- 3/4 του φλιτζανιού (185ml) γάλα με χαμηλά λιπαρά
- Λίγο λαδάκι για να λαδώσετε το ταψί
- Ζεστό νερό



Γλυκό με Λεμόνια



Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Βάψτε τη μαργαρίνη, το Canderel, τους κρόκους και όλο το ξύσμα σε ένα μπολ και χτυπήστε τα μέχρι να αποκτήσουν κρεμώδη υφή. Ρίξτε μέσα το αλεύρι, τους χυμούς από τα δύο λεμόνια και το γάλα. Χτυπήστε σε ένα μπολ πολύ καλά τα ασπράδια σχεδόν μέχρι να γίνουν μαρέγκα. Ρίξτε τα στο παραπάνω μίγμα που έχετε ετοιμάσει.

Βάψτε το τώρα σε ένα πυρέξ που θα έχετε λαδώσει λιγάκι. Το πυρέξ τοποθετήστε το σε ένα βαθύτερο ταψί και ρίξτε ζεστό νερό στο εξωτερικό ταψί ώστε να καλύπτει το 1/3 στο ύψος το πυρέξ. Ψήστε στο φούρνο 50 λεπτά έως 1 ώρα.

Συμβουλή: Αυτό το γλυκό είναι νοστιμότερο μόλις ψηθεί. Σερβίρεται ζεστό.

Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα

30,5 kcal
Λιπαρά 6 γρ.
Υδατάνθρακες 11 γρ.
Φυτ. Ίνες 0,3 γρ.