

Rezept für vegane Meringue

Zutaten:

- Die Flüssigkeit von einem Glas Kichererbsen (350 g), das sind etwa 120 ml
- ¼ TL Zitronensaft
- 175 g Zucker
- Aroma nach Wahl
- ggf. Matcha, Rote Bete-Pulver o.ä. für Farbeffekte



Zubereitung:

1. Backofen auf 100 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Kichererbsen abgießen und die Flüssigkeit in einer Rührschüssel auffangen.
3. Zitronensaft und Aroma zugeben.
4. Mit dem Handrührgerät oder dem Schneebesen-Einsatz der Küchenmaschine erst langsam aufschlagen, dann die Geschwindigkeit steigern und auf voller Stufe rühren, bis ein fester Schnee entstanden ist.
5. Nun nach und nach esslöffelweise den Zucker einrieseln lassen. Wer mag, gibt außerdem noch Farbstoff hinzu. Wenn die Masse richtig fest und glänzend geworden ist, ist sie fertig.
6. Dann den Kichererbsen-Schnee mithilfe eines Spritzbeutels oder Löffels in der gewünschten Form auf das Backblech setzen.
7. Für 2 Stunden im Backofen trocknen lassen. Danach den Ofen abschalten und das Baiser (am besten über Nacht) abkühlen lassen.
8. Vorsichtig vom Blech lösen und in einem luftdichten Gefäß aufbewahren.

Aquafaba: Tipps & Tricks

- Das Wasser von selbst gekochten, getrockneten Kichererbsen eignet sich weniger gut.
- Im Kühlschrank hält sich Kichererbsenwasser einige Tage, im Gefrierfach länger.
- Achten Sie vor allem darauf, dass die verwendeten Gerätschaften fettfrei sind.
- Üben Sie sich in Geduld. Es kann länger dauern, das Kichererbsenwasser steif zu schlagen, als Sie das von Eischnee kennen.
- Außerdem sollten Sie die angegebenen Zeiten für Backen und Auskühlen wirklich abwarten, also den Ofen zwischendurch nicht öffnen und auch widerstehen, sofort ein Baiser zu kosten.
- Die Temperatur sollte nicht zu heiß sein, ideal sind 80 °C bis maximal 100 °C. Im Zweifel lieber etwas länger und dafür bei weniger Hitze backen.
- Die besten Kichererbsen-Schnee-Ergebnisse erzielen Sie mit der Küchenmaschine.