

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Meringhe vegane

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [25 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [180 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le meringhe vegane fatte con [acquafaba](#) sono una **deliziosa alternativa** alle [meringhe tradizionali](#), infatti sono **realizzate senza gli albumi delle uova**. L'acquafaba, o "acqua di ceci", è il liquido denso e trasparente che si trova all'interno di una lattina di ceci o fagioli cotti, ed è molto usata nella cucina [vegana](#) e [vegetariana](#) perché **può essere montata a neve**, proprio come le uova, creando una **consistenza soffice e spumosa** che è perfetta per preparare meringhe, [maionese](#), o tutte quelle **ricette** in cui servirebbero gli **albumi montati a neve**, ma per **motivi etici** o **di salute** non si possono utilizzare.

Per ottenere delle buonissime **meringhe senza uova**

, **segui la nostra ricetta con passo passo fotografico**

, se stai cercando altri dolci leggeri, prova a dare

un'occhiata a queste ricette:

[Porridge vegano](#)

[Pancakes senza uova al cioccolato](#)

[Torta all'acqua](#)

INGREDIENTI

ACQUAFABA 100 gr

ZUCCHERO A VELO 115 gr

SUCCO DI LIMONE ½ cucchiaini da tè

PREPARAZIONE

1 Per preparare le meringhe vegane, parti dall'acquafaba ben fredda.

N.B. che tu parta dall'acqua di conservazione dei ceci precotti o dall'acqua in cui tu stesso hai lessato i ceci dopo averli tenuti in ammollo, lasciala riposare in frigo almeno una notte.

Metti l'acquafaba in una terrina con il succo di limone e comincia a montarla con le fruste elettriche fino a quando non diventerà spumosa. A questo punto inizia ad incorporare, solo un poco per volta, lo zucchero a velo, senza smettere di utilizzare lo sbattitore.





2 Lavora a lungo, con le fruste, fino a quando il composto sarà perfettamente montato e

formerà un ciuffo sulle fruste.



- 3 Ora puoi mettere il composto in una sac a poche. Preriscalda il forno a 100° C. modalità statica. Rivesti una leccarda con carta forno, dando un movimento circolare alla sac a poche, forma le meringhe della grandezza desiderata. Inforna le meringhe e cuoci per circa 3 ore. Devono asciugare completamente. Lasciale poi raffreddare e sono pronte per essere consumate.





LO SAI CHE...

Le **meringhe vegane** offrono infinite possibilità di utilizzo in cucina: possono essere **gustate da sole** come un **dolce leggero e croccante**, oppure **utilizzate come decorazioni** per arricchire **torte, cupcakes e dessert vari**. Puoi sbriciolarle e spolverarle su **gelati** o **budini** per aggiungere una nota croccante. Puoi anche utilizzarle come **topping** per creare un contrasto di consistenze in **dessert** come **mousse al cioccolato** o **pudding**. Inoltre, le meringhe vegane possono essere utilizzate per preparare deliziosi **sandwich alla meringa**: farciscile due a due con **creme o ganache vegane** per ottenere dei dolcetti belli e sfiziosi.

CONSERVAZIONE: 5 CONSIGLI DA SEGUIRE

Per conservare le meringhe vegane avanzate, è importante proteggerle dall'umidità per mantenerle croccanti. Ecco alcuni consigli per conservarle nel modo migliore:

Conservazione in un contenitore ermetico: trasferisci le meringhe in un contenitore con chiusura ermetica. Assicurati che il contenitore sia sufficientemente grande da ospitare le meringhe senza schiacciarle o romperle. Sigilla bene il contenitore per evitare l'ingresso di aria o umidità.

Evita l'esposizione all'umidità: le meringhe sono estremamente sensibili all'umidità, quindi è importante conservarle in un luogo fresco e asciutto. Evita di conservarle in prossimità di fonti di calore o in ambienti umidi, come ad esempio in cucina vicino ai fornelli.

Utilizza del riso o del sale per assorbire l'umidità: Se vivi in un'area particolarmente umida, puoi mettere un po' di riso non cotto o qualche cristallo di sale grosso all'interno del contenitore delle meringhe, assorbiranno l'umidità e aiuteranno a mantenere le meringhe croccanti più a lungo.

Evita il contatto con liquidi: le meringhe possono ammorbidirsi rapidamente a contatto con liquidi o

condense. Assicurati di conservarle lontano da bevande o alimenti umidi.

Consumale entro un periodo di tempo ragionevole: nonostante i tuoi sforzi per conservarle al meglio, le meringhe vegane avranno comunque una durata limitata. Cerca di consumarle **entro una settimana o due.**