

Nectarines met chocolademeringue

Ingrediënten

4 nectarines
4 eiwitten
75 gr canderel sugarly of 150 gr
kristalsuiker
50 gr pure chocolade



Bereiding

Verwarm de oven voor op 100°C.

Halveer de nectarines. Verwijder de pit. Zet ze op een bakplaat.

Klop de eiwitten stijf en roer er voorzichtig de canderel of kristalsuiker door.
Meng tot er een glanzende meringue ontstaat.

Smelt de chocolade au bain marie of in de microgolfoven. Spatel de chocolade heel voorzichtig door het eiwitmengsel.

Verdeel de chocolademeringue over de nectarines.

Bak de nectarines ongeveer 50-60 minuten in de voorverwarmde oven.

Smakelijk!

Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een voedzame maaltijd op tafel zetten? Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mocktails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets –
Ijsjes

VLEES &
GEVOGELTE

Soepen

SALADES

Vis

Pasta

BARBECUE

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!
Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

www.dietiste-inebosmans.be