

**PORTIONEN**

viele

**ZEIT GESAMT**

24 Std.

**LEVEL**

easy

Rezept

**MERENGUE AKA BAISER AUS AQUAFABA**

Also das musste ich wirklich selbst ausprobieren, bevor ich es glauben konnte: Kichererbsenwasser als Ersatz für Eiklar, um Baiser herzustellen. Klingt schon etwas befremdlich. Ich habe diesen veganen Eischneersatz schon vor einigen Monaten mal in einem youtube-Video gesehen, konnte mir aber nicht vorstellen, dass man es nicht heraus schmeckt.

Und, was soll ich sagen? Das ist echt sensationell! Mindestens genauso fluffig wie Eischnee und mir kommen dabei gleich so viele leckere Ideen!

Super ist auch, dass man das Kichererbsenwasser auch bis zum Gebrauch einfrieren und portionieren. Zudem muss man sich keine Gedanken über Salmonellen machen, wenn man den Eischnee in „rohem“ Zustand verwenden möchte. Alles in allem eine echt tolle Sache!

Warum funktioniert das überhaupt? Verkürzt gesagt, entweicht beim Kochen der Kichererbsen (z.B. in der Dose oder dem Glas) Eiweiß der Proteinbombe Kichererbse in das Kochwasser und das lässt sich dann wie Eiklar verarbeiten.

Das funktioniert übrigens auch mit dem Wasser von weißen Bohnen oder – wenn es leicht rosa werden soll – mit dem Wasser aus der Dose von Kidneybohnen.

Ich bin begeistert und da ich das Wasser der Kichererbsen von meinen **Kichererbsenbrötchen** übrig hatte, bin ich gleich in medias res gegangen. Ok, 400ml war echt viel, aber Du kannst das Rezept einfach teilen. Außerdem lassen sich die Baisers super in einer Box aufbewahren und immer mal als kleines Leckerli oder Kuchendeko verwenden.



## ZUTATEN

---

- 400 ml Kichererbsenwasser / Aquafaba
- 200 g pulverisiertes **Xylit**
- 3 g **Xanthan**
- optional Lebensmittelfarbe und **Flavor Drops**

*Wer's nicht selbst versucht,  
wird es nicht glauben!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Pulverisieren des Birkenzuckers (Xylit) zusammen mit dem Xanthan – damit wird beides gut miteinander vermischt.

### SCHRITT 2

Gib das Kichererbsenwasser in eine große Schüssel (je nach Menge des Kichererbsenwassers) und schlage das Wasser auf der höchsten Stufe der Küchenmaschine.

### SCHRITT 3

Durch das Quirlen wird Luft in die Flüssigkeit eingetragen und das Aquafaba wird genauso weiß, wie wenn Du es mit Eiklar machen würdest.

### SCHRITT 4

Ist der Aquafabaschnee schon recht stabil, gib das Xylit-Xanthan-Gemisch hinzu und schlage es weiter bis es schön steif geworden ist und beim Herausziehen des Quirls entsprechend zäh geworden ist.

### SCHRITT 5

Gib nun den Eischnee in einen Spritzsack mit einer Sterntülle und bringe Deine Schneekleckse in der gewünschten Form und Größe auf Backpapier oder Dauerbackfolie auf. Die Formen sollten nicht verlaufen, dann hast Du die richtige Konsistenz. Ein paar Tropfen passende Lebensmittelfarbe im Spritzsack bringt zusätzliche optische Effekte.

### SCHRITT 6

Nun trockne die Baisers bei ca. 90 Grad Ober/Unterhitze für ca. 1,5-2 Std. im Ofen. Die Baisers sollten dabei nicht braun werden (dann ist die Temperatur zu hoch). Sie werden dann noch nicht richtig fest sein, daher lasse sie im Ofen auskühlen und am besten weiteren 20 Stunden bei Zimmertemperatur trocknen. Sind sie trocken kannst Du sie in einer luftdichten Box sehr gut bis zum Verzehr oder Gebrauch aufheben.