



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

## MEYVELİ PAVLOVA (AVUSTRALYA)

2 yumurta akı  
1 çay kaşığı sirke  
1/8 çay kaşığı tuz  
1/2 bardak şeker  
2+1/2 bardak dilimlenmiş taze meyve (isteğe göre çilek, kivi, ananas)  
1/3 bardak krem şanti

Geniş bir parça alüminyum folyoyu fırın tepsisine serdikten sonra alanın üzerine altı tane daire çizin. Küçük bir kaptaki yumurta aklarını, sirkeyi ve tuzu karıştırın. Elektrikli mikserle iyice çırpın. Şekeri, her seferinde bir kaşık ekleyerek karışıma yedirin. Yaklaşık 4 dakika boyunca, karışım şekeri iyice emene dek karıştırın. Bir kaşığın arkasıyla elinizdeki kremamsı malzemeyi alüminyuma çizdiğiniz altı tane dairenin üzerine, kenarları bir set halinde daha yüksek duracak şekilde yayın. 150 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 35 dakika kadar pişirin. Fırını kapatın. Kremanın kuruması için fırının kapağını açmadan en az bir saat bekletin. Alüminyum folyonun üzerinden bezeleri kaldırın. Servisi yapmak için meyveleri kremanın üzerine yerleştirin. Üzerini düşük kalorili krem şanti ile süsleyin.