

Нуга с орехами для перекуса



На 100 грамм:
Калорийность: **356.82 ккал.**
Белки: **9.72 г.**
Жиры: **20.46 г.**
Углеводы: **35.1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nuga-s-orehami-dlya-perekusa/>

Ингредиенты:

- мед 2/3 стакана
- яичные белки 2 шт
- обжаренный миндаль 1 стакан
- курага (нарезанная) 1/2 стакана
- цедра половины лимона

Приготовление:

Подготовьте глубокий противень, застелив его восковой бумагой или пергаментом для выпечки.

Мед выложите в термостойкую миску и поставьте на водяную баню.

Дайте меду время растопиться, в это время взбейте белки до устойчивых пиков. Введите их в теплый жидкий мед и перемешайте деревянной ложкой до однородности массы. Масса будет вязкой, цвета карамели. Продолжайте помешивать до загустения и более светлого цвета (около 45 минут).

Затем добавьте орехи, курагу и цедру. Миска все еще стоит на водяной бане. Продолжайте помешивать до практически белого цвета. Мешать будет все сложнее.

Переложите массу в форму, сверху закройте также бумагой для выпечки. Оставьте противень и сладость остывать в сухом месте на пару часов, а лучше на ночь.

После того как нуга застынет, нарежьте ее на длинные полоски очень острым ножом. Оберните нугу в пергамент и храните в сухом прохладном месте или в холодильнике.