



Ατομικά γαλακτομπούρεκα

40'

Χρόνος
Εκτέλεσης

60''

Χρόνος
Αναμονής

90'

Χρόνος
Ψησίματος

10-12

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το σιρόπι

- Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τη ζάχαρη, το νερό, τη γλυκόζη, τις κανέλες, τις φλούδες από λεμόνι και μεταφέρουμε σε δυνατή φωτιά.
- Αφήνουμε να πάρει μια βράση και να λιώσει η ζάχαρη.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει.

Για την κρέμα

- Σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά βάζουμε το γάλα, τα 400 γρ. από την κρέμα γάλακτος, τη μισή ζάχαρη και αφήνουμε το μείγμα να πάρει μια βράση.
- Σε ένα μπολ βάζουμε την υπόλοιπη ζάχαρη, τους κρόκους και ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα χειρός μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Προσθέτουμε την υπόλοιπη κρέμα γάλακτος και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε το εκχύλισμα βανίλιας, το ξύσμα από 1 λεμόνι και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε πολύ αργά το μείγμα της κατσαρόλας στο μπολ ανακατεύοντας συνέχεια και μεταφέρουμε ξανά το μείγμα στην κατσαρόλα. Μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας μέχρι να σφίξει και να πάρει μια βράση.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και ρίχνουμε το βούτυρο συνεχίζοντας να ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει το βούτυρο και να πάρει η κρέμα μας βελούδινη υφή.
- Αφήνουμε για 10 με 15 λεπτά να κρυώσει η κρέμα και μεταφέρουμε σε μια σακούλα ζαχαροπλαστικής.

Για τη σύνθεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C στον αέρα.
- Χωρίζουμε τη γέμιση σε 5 δόσεις.
- Απλώνουμε ένα φύλλο, ραντίζουμε με βούτυρο και τοποθετούμε από πάνω το 2° φύλλο. Ραντίζουμε με βούτυρο και απλώνουμε το μισό από το 3° φύλλο. Βουτυρώνουμε και απλώνουμε το 1/5 της γέμισης κατά μήκος της μεγάλης πλευράς. Κλείνουμε προς τα μέσα τα πλαϊνά φύλλα και ρολάρουμε.
- Βουτυρώνουμε ένα ταψί 28x32 εκ., τοποθετούμε το ρολό και το αλείφουμε με βούτυρο. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία και για τις επόμενες 4 δόσεις. Συνολικά θα έχουμε 5 ρολά.
- Απλώνουμε το υπόλοιπο βούτυρο στο ταψί και για 1 ½ ώρα.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και όσο ακόμα είναι καυτό περιχύνουμε με το κρύο σιρόπι.
- Σερβίρουμε με δυόσμο.

Συστατικά

Για το σιρόπι

- 500 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 300 γρ. νερό
- 50 γρ. γλυκόζη
- 2 στικ κανέλα
- φλούδες λεμονιού, από 1 λεμόνι

Για την κρέμα

- 500 γρ. γάλα
- 500 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 200 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 4 κρόκους, από μεσαία αβγά
- 150 γρ. σιμιγδάλι, ψιλό
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 50 γρ. βούτυρο

Για τη σύνθεση

- 450 γρ. φύλλα κρούστας για γλυκά
- 200 γρ. βούτυρο, λιωμένο

Για το σερβίρισμα

- δυόσμο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

747 Θερμίδες (kcal)	36.0 Λιπαρά (γρ.)	22.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	96.0 Υδατ/κες (γρ.)
37%	51%	110%	37%
64.0 Σάκχαρα (γρ.)	8.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.26 Αλάτι (γρ.)
71%	16%	4%	4%