



Κρεμ καραμελέ

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

24 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

100'

Χρόνος
Ψησίματος

5

Μερίδες

3

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 100° C στον αέρα.

Για την καραμέλα

- Βάζουμε ένα [τηγάνι](#) σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά.
- Ρίχνουμε τη ζάχαρη, το νερό, ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να λιώσει και να καραμελώσει η ζάχαρη και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Σε ένα [ταψάκι](#) τοποθετούμε 5 [φορμάκια μίας χρήσης](#) (διαμέτρου 6 εκ.) και μοιράζουμε την καραμέλα μας (περίπου 20 γρ. στο καθένα).

Για την κρεμ καραμελέ

- Σε ένα μπολ ρίχνουμε τα αυγά, τους κρόκους, τα 35 γρ. ζάχαρη, χτυπάμε με σύρμα χειρός μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα μας και αφήνουμε στην άκρη.
- Σε μία [κατσαρόλα](#) σε μέτρια προς δυνατή φωτιά προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, το γάλα, τα 35 γρ. ζάχαρη, τον λοβό βανίλιας και τη φλούδα από το ½ πορτοκάλι.
- Με το που πάρει μία βράση, αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε σιγά σιγά το μείγμα με τα αυγά ανακατεύοντας παράλληλα με ένα σύρμα.
- Περνάμε την κρέμα από ένα σουρωτήρι και τη μεταφέρουμε στις φόρμες με την καραμέλα.
- Σε αυτό το σημείο μπορούμε αν θέλουμε να κάψουμε και έτσι να σκάσουν όλες οι φουσκάλες που έχουν δημιουργηθεί με ένα φλόγιστρο.
- Σκεπάζουμε το ταψί με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε στον φούρνο για 1 ½ ώρα.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει.
- Μεταφέρουμε τα φορμάκια στο ψυγείο για να παγώσουν, τουλάχιστον 12-24 ώρες.
- Για να ξεφορμάρουμε περνάμε ένα μαχαίρι γύρω από τα τοιχώματα

Συστατικά

Για την καραμέλα

- 100 γρ. ζάχαρη
- 50 γρ. νερό

Για την κρέμα

- 70 γρ. ζάχαρη (35 γρ. + 35 γρ.)
- 2 μεσαία αυγά
- 2 κρόκους από μεσαία αυγά
- 140 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 150 γρ. γάλα
- 1 λοβό βανίλιας ή 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- φλούδα από ½ πορτοκάλι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

297 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	8.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	36.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	21%	41%	14%
36.0 Σάκχαρα (γρ.)	3.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.13 Αλάτι (γρ.)
40%	8%	0%	2%

της φόρμας για να ξεκολλήσει η κρέμα πιο εύκολα. Αλλιώς μπορούμε και να βουτήξουμε τη φόρμα σε λίγο βραστό νερό.

- Γυρνάμε την κρέμα πάνω σε μια πιατέλα. Βάζουμε την υπόλοιπη καραμέλα πάνω από την κρέμα και σερβίρουμε.

Tip

Προαιρετικά μπορείτε να βάλετε ότι φρούτο και ξηρούς καρπούς επιθυμείτε στο σερβίρισμα όπως κάστανα, raspberries, φιστίκια και φουντούκια...!!!