



Κλασική κρεμ μπρουλέ

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**45'**Χρόνος
Ψησίματος**4**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 100° C στον αέρα.
- Σε μία **κατσαρόλα** βάζουμε την κρέμα γάλακτος, το γάλα και τη μισή ζάχαρη.
- Χωρίζουμε τη βανίλια στη μέση, αφαιρούμε τους σπόρους και τους βάζουμε στην κατσαρόλα μαζί με τον λοβό.
- Μεταφέρουμε σε χαμηλή φωτιά και αφήνουμε μέχρι να ζεσταθεί το μείγμα.
- Παράλληλα, σε ένα μπολ βάζουμε τους κρόκους, την υπόλοιπη ζάχαρη και ανακατεύουμε για 2-3 λεπτά με ένα σύρμα χειρός.
- Μόλις αρχίσει να βράζει το μείγμα της κατσαρόλας, αφαιρούμε από τη φωτιά και το βάζουμε πολύ αργά στο μπολ με τους κρόκους, ανακατεύοντας συνέχεια με ένα σύρμα χειρός.
- Μεταφέρουμε πάλι όλο το μείγμα στην κατσαρόλα και βάζουμε σε χαμηλή φωτιά. Ανακατεύουμε με απαλές κινήσεις με μία μαρίζ για 20 δευτερόλεπτα και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Βάζουμε το μείγμα σε δοσομετρικό δοχείο και αφαιρούμε τον λοβό της βανίλιας.
- Μοιράζουμε το μείγμα σε 4 **φόρμες για κρεμ μπρουλέ** και ψήνουμε για 45 λεπτά. Αφαιρούμε και αφήνουμε να κρυώσουν.
- Πασπαλίζουμε με 1 κ.σ. ζάχαρη σε κάθε μπολάκι, καίμε με το φλόγιστρο και σερβίρουμε.

Tip

Συστατικά

- 250 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 75 γρ. γάλα
- 1 λοβό βανίλιας
- 100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 3 κρόκους, από μέτρια αβγά

Για το σερβίρισμα

- 20 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

390 Θερμίδες (kcal)	27.0 Λιπαρά (γρ.)	16.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	33.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	39%	80%	13%
33.0 Σάκχαρα (γρ.)	4.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.04 Αλάτι (γρ.)
37%	8%	2%	1%