



# Cremă caramel

Dificultate ușor

Timp de preparare 15 min.

Timp total 5h 30 min.

Mărime porți e6 porții

## Ingrediente

- 80 g zahăr
- 300 g lapte integral
- 3 ouă (53-63 g)
- 6 - 12 lingurițe caramel lichid (vezi recomandarea)
- 250 g apă

## Valori nutritive per 1 porție

Calorii 530 kJ / 127 kcal

Proteine 5 g

Carbohidrați 15 g

Grăsimi 5 g

Grăsimi saturate 2 g

Fibre 0 g

Sodiu 63 mg

## Preparare

1. Alegeți 6 forme de ceramică termorezistente (cca. Ø 6 cm, 120 ml capacitate) care să încapă bine în recipientul Varoma acoperit cu capacul și puneți-le deoparte
2. Puneți în bol zahărul, laptele și ouăle și amestecați **2 min. 30 sec./40°C/viteza 3**.
3. Puneți în fiecare formă de ceramică câte 1-2 lingurițe de caramel lichid, pentru a acoperi fundul. Umpleți formele cu amestecul de lapte și ouă. Clătiți bolul de mixare.
4. Turnați apa în bol și încălziți **5 min./100°C/viteza 1**. Între timp, acoperiți formele cu folie de aluminiu sau folie alimentară termorezistentă și puneți-le în recipientul Varoma.
5. Poziționați Varoma și fierbeți în aburi **11 min./Varoma/viteza 1**.
6. Dați Varoma deoparte, lăsați crema să se răcească timp de o oră în formele descoperite apoi puneți-o la rece, în frigider, minimum 4 ore sau peste noapte. Răsturnați crema caramel pe câte o farfurie (vezi recomandarea) și ridicați cu grijă forma. Serviți imediat.

## Obiecte utile

forme de ceramică (Ø 6 cm), folie de aluminiu sau folie alimentară termorezistentă, frigider, farfurie de desert

## Recomandări & Sfaturi utile

- Crema caramel - sau flan - este un desert tradițional care se servește în Franța și Spania.
- Crema caramel se va întări mai bine dacă stă în frigider timp de 12 ore. Cu cât se întărește mai bine, cu atât mai ușor se scoate din formă.
- Pentru a prepara singuri caramelul lichid, topiți 100 g zahăr în 1 lingură apă și 1 lingură zeamă de lămâie într-o crăticioară, la foc mediu. Nu amestecați, ci doar agitați puțin crăticioara din când în când, până când zahărul capătă o culoare brun-aurie. În acest punct, turnați **cu grijă** aprox. 50 g apă fierbinte (va face spumă și va stropi). Amestecați cu grijă pe foc moderat până când caramelul se dizolvă, iar siropul se îngroașă ușor.
- Pentru a servi crema caramel, treceți un cuțit de jur-împrejurul ei, puneți o farfurie peste formă și răsturnați-o ținând farfuria dedesubt. Scuturați puțin forma și crema va cădea pe farfurie.