fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Pieczony krem jajeczny z cynamonem bez cukru - przepis

Cynamon miesza się tutaj z całą masą, a nie tylko posypuje wierzch. Krem można podać po lekkim przestudzeniu albo schłodzić w lodówce.

Czas przygotowania: 5 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

- 3 duże jajka
- 1 miarka cup niesłodzonego napoju migdałowego
- 1 miarka cup śmietanki
- ¼ miarki cup erytrytolu
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego bez cukru
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- tłuszcz wyłącznie do natłuszczenia naczynia

Przygotowanie krok po kroku

1. Ustaw piekarnik na 180°C. Natłuść naczynie żaroodporne.
2. Roztrzep w dużej misce wszystkie składniki kremu, aż masa będzie gładka.
3. Przelej do przygotowanego naczynia.
4. Wstaw dopiero do nagrzanego piekarnika.
5. Piecz przez 30 minut.
6. Wyjmij i odstaw do przestudzenia.
7. Podawaj ciepłe albo wystudź całkowicie do temperatury pokojowej, wstaw do lodówki i podawaj na zimno.

Źródło przepisu: https://yummyinspirations.net/2018/05/keto-baked-custard-recipe/