

ПЕРЕКУС

Лёгкая солёная карамель с ванилью

Лёгкая солёная карамель с ванилью — десерт. Калорийность: 34.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты.

Время	Порции	Сложность
25 мин	около 200 г	Простая

КБЖУ на 100 г

34,4	1,6	1,8	2,5
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Молоко 2,5% — 100 мл
- [ ] Вода — 40 мл
- [ ] Эритритол — 60 г
- [ ] Соль — 1 г (щепотка)
- [ ] Ванильный экстракт — 2 мл

Приготовление

01 В кастрюле соединить воду и эритритол, поставить на средний огонь.

02 Готовить, помешивая лопаткой, пока смесь не станет золотистой.

03 Осторожно влить тёплое молоко (смесь может пениться) и перемешать.

04 Добавить соль и ваниль, размешать до однородности.

05 Охладить 10 минут — крем станет гуще.

06 Перелить в баночку, охладить и подавать как соус к десертам.

Соберите рацион в Fit Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru