



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

DİYET KREM KAMEL

5 orba kaşığı diyet Őeker

7 adet yumurta

1 paket vanilya

1 lt. diyet süt

Karamel için:

1 orba kaşığı diyet Őeker

Diyet Őekeri vanilya ve yumurtalarla iyice çırpın. KarıŐımı önceden ısıtılmıŐ diyet süt ile karıŐtırın. Bir orba kaşığı Őekeri ayrı bir tencerede, orta hararetili ateŐte yakın. Karamel kaplarının diplerine ince bir tabaka halinde dkn. Sütlü karıŐımı kaplara paylaŐtırın. 180 derecedeki fırında piŐirin.
