



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KREM KARMEL

5 orba kaşığı diyet şeker
7 adet Keskinoglu yumurta
1 paket vanilya
1 litre diyet süt
Karamel için:
1 orba kaşığı diyet şeker

5 orba kaşığı diyet şekeri, vanilya ve yumurtaları bir kaptaki iyice çırpın. Karışımı önceden ısıtılmış diyet süt ile karıştırın. 1 çorba kaşığı diyet şekeri ayrı bir tencerede orta hararetili ateşte kahverengileşinceye kadar yakalı. Yaktığınız şekeri ısıya dayanıklı karamel kaplarının diplerine ince bir tabaka halinde dkn. Daha önceden hazırlamış olduğunuz sütlü karışımları kapların içine koyun. 180 dereceli fırında yaklaşık 25-30 dakika pişirin. Piştikten sonra kaseleri düz bir tabağa ters yüz ettikten sonra soğumaya bırakın. Soğduktan sonra servis yapın.

