



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜTTE YUMURTA

Michael Montignac

1/2 LT SÜT (LIGHT)
5 YUMURTA SARISI
2 ÇORBA KAŞIĞI FRUKTOZ
1 ÇUBUK VANİLYA

Sütü içinde vanilya çubuğu ile birlikte ısıtın. İlinmaya bırakın. İlinınca vanilya çubuğunu çıkarın. Yumurta sarılarını çırpın ve bunları ılık süte katın. Fruktozu da ilave ettikten sonra harcınızı fırına dayanıklı 5 kâseye paylaşın. Bu kâseleri 2 cm yüksekliğinde içinde sıcak su bulunan fırın tepsisine yerleştirip, 180 derece ısıtılmış fırında 30 dakika pişirin.

Sonra 3 saat buzdolabında tutun. Kâselerin içinde soğuk servis yapın.

Not: Fruktoz: Bu sıfır kalorili aspartam veya sakarin türü yapay şeker değildir. Meyve şekeridir ve şeker hastaları için satılmaktadır. Şeker hastaları için yapılan çikolata, marmelad gibi ürünlerde de fruktoz kullanılır.