

Cremă de zahăr ars... fără zahăr ars! – desert cremos la tigaie, fără cuptor



Cremă de Zahăr Ars ... fără zahăr ars! – desert cremos la tigaie, fără cuptor

O reinterpretare genială a unui desert clasic – cremă de zahăr ars, dar fără caramel ars! Se face direct în tigaie, fără cuptor, fără zahăr procesat și fără stres. Un desert fin, elegant și rapid, pe care îl poți pregăti chiar și în cele mai aglomerate seri.

Dacă adori textura de cremă catifelată dar nu vrei să arzi zahăr sau să încingi cuptorul, această variantă e pentru tine. E genul de rețetă care îți aduce gustul copilăriei cu o notă modernă și sănătoasă. Poți încerca și panna cotta cu vanilie sau crema de mascarpone rapidă, dacă vrei și alte idei de deserturi simple.

- 5 ouă mari
- 250 ml lapte cald (max 40 C)
- 100 g sirop de agave (sau miere)

- 1 praf de sare
- 1 fiolă de esență de vanilie
- Opțional: căpșuni, gem sau dulceață pentru decor
- Sfat bonus: Pentru o textură perfect netedă, toarnă compoziția prin sită înainte de a o găti la abur.

1. Sparge ouăle într-un bol și adaugă un praf de sare. Bate-le ușor cu mixerul, fără să încorporezi prea mult aer.
2. Toarnă laptele călduț peste ouă, amestecând încet la viteză mică.
3. Adaugă siropul de agave (sau mierea) și esența de vanilie. Omogenizează bine.



4. Umple 3-4 vase ramekin (sau cești termorezistente) cu compoziția, strecurând-o prin sită pentru a elimina spuma.
5. Așază-le într-o cratiță largă, cu 2 cm apă la bază. Acoperă cu capac și fierbe la foc foarte mic timp de 20 de minute.
6. După fierbere, scoate-le și lasă-le să se răcorească complet. Ornează cu căpșuni proaspete sau dulceață.



- Poți adăuga coajă de lămâie sau portocală rasă în compoziție pentru aromă fresh.
- Dacă nu ai sirop de agave, folosește sirop de arțar sau zahăr de cocos lichid.
- Servește desertul și cald, dar textura e optimă după răcire completă.

Întrebări Frecvente:

E chiar fără zahăr?

Da, nu conține zahăr procesat. Dulceața vine din sirop natural (agave/miere).

Pot coace în cuptor în loc să fierb?

Desigur! Pune formele într-o tavă cu apă și coace-le la 160°C, 25-30 minute.

Se pot face de post?

Această versiune conține ouă și lapte, dar se pot adapta cu lapte vegetal și agar-agar.

Cât timp rezistă la frigider?

Până la 3 zile, acoperite, în recipientele originale.