

## Crème Caramel

### Zutaten für 2 Personen

2 EL Zucker  
250 ml Milch  
3 EL Traubenzucker  
Salz  
½ Vanilleschote  
1 Eier

In einem kleinen Topf Zucker und 1 EL Wasser bei schwacher Hitze und ständigem Rühren aufkochen. Ganz leicht bräunen lassen und schnell vom Herd nehmen. Den Sirup auf zwei kleine feuerfeste Förmchen verteilen. Der Boden sollte gleichmäßig bedeckt sein.

Milch, Prise Salz und Traubenzucker in einen Topf geben und langsam erhitzen. Vanilleschote längs halbieren, Mark heraus kratzen und in die Milch geben. Schote ebenfalls in die Milch geben. Kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Eier in einer Schüssel verquirlen. Vanilleschote aus der Milch herausnehmen. Einige Löffel der heißen Milch mit den Eiern verrühren. Dann nach und nach die übrige Milch hinzugeben und mit dem Schneebesen kräftig einrühren.

Eier-Vanille-Milch in die mit Karamell gefüllten Förmchen füllen und im heißen Wasserbad gut 20 Minuten garen, bis die Masse fest wird. Anschließend gut auskühlen lassen.

Zum Servieren die Förmchen mit der Unterseite kurz in heißes Wasser tauchen, die Creme außerdem mit einem heiß abgespülten Messer rundum vom Rand lösen und auf zwei Tellern stürzen lassen.

### Leseprobe aus:



### KÖSTLICH ESSEN OHNE FRUCTOSE

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski  
Trias Verlag  
ISBN: 978-3830433262  
160 Seiten, 17,95 EUR



---

Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei intestinaler Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption), da sie wenig oder keine Fructose enthalten. Sie sind nicht geeignet bei der extrem seltenen hereditären Fructose-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

**Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>**

### Gefunden unter:

[http://www.laktonova.de/deutsch/info\\_service/rezpte/creme\\_caramel\\_bei\\_fructoseintoleranz.html](http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezpte/creme_caramel_bei_fructoseintoleranz.html)