

Lody waniliowe

Domowe lody waniliowe? Nic prostszego, ale pod warunkiem, że masz maszynkę do lodów. Zrobisz je w 30 minut.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

1,7 litra

SKŁADNIKI:

2 szklanki mleka
150 g cukru
1/8 łyżeczki soli
2 jajka, roztrzepane
400 ml śmietany kremówki
2 łyżki esencji waniliowej
kolorowa posypka, do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Podgrzać mleko w rondlu. Rozpuścić w nim cukier i sól. Wlać niewielką ilość mleka do jajek, wymieszać. Przełać jajka do rondla.

- 2) Gotować na małym ogniu, cały czas mieszając, aż masa zacznie się przyklejać do metalowej łyżki.
- 3) Zdjąć rondel z ognia. Wstawić na 2 minuty do naczynia z zimną wodą. Dodać śmietanę i esencję waniliową, wymieszać. Przykryć folią spożywczą. Wstawić na kilka godzin do lodówki.
- 4) Napełnić kremem maszynkę do lodów do 2/3 wysokości i zamrażać zgodnie z instrukcją podaną przez producenta.
- 5) Wstawić lody na 2–4 godziny do zamrażalnika. Podawać w pucharkach. Dekorować posypką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 227 kcal, 17 g tłuszczów (w tym 10 g NKT), 95 mg cholesterolu, 70 mg sodu, 16 g węglowodanów, 0 g błonnika, 3 g białka