

Świąteczny eggnog

Eggnog to pyszny napój, który w wersji dla dorosłych możecie na świąteczne przyjęcie przygotować z rumem albo brandy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

6 jajek

175 g cukru

1/4 łyżeczki soli

4 szklanki mleka

1 łyżka esencji waniliowej

1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej, świeżo startej

200 ml śmietany kremówki

PRZYGOTOWANIE:

1) Utrzeć wszystkie jajka z cukrem i solą w dużym rondlu o grubym dnie. Dolać powoli 2 szklanki mleka. Gotować na małym ogniu około 25 minut, cały czas mieszając, aż termometr pokaże temperaturę 70°C.

2) Wlać do miski. Dodać esencję waniliową, gałkę muszkatołową i resztę mleka. Wstawić do kąpieli wodnej z lodem. Mieszać, aż eggnog ostygnie. Jeśli się rozwarstwi, zmiksować. Przykryć i wstawić do lodówki co najmniej na 3 godziny.

3) Tuż przed podaniem ubić mikserem śmietanę. Połączyć delikatnie ze schłodzonym eggnogiem. Wlać do schłodzonej miski na poncz.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

3/4 szklanki zawiera: 413 kcal, 25 g tłuszczów (w tym 14 g NKT), 289 mg cholesterolu, 256 mg sodu, 34 g węglowodanów, 0 g błonnika, 12 g białka