

# Γαλακτομπούρεκο

## ΥΛΙΚΑ

- 4 αυγά
- ½ φλυτζάνι ζάχαρη (80 gr)
- ½ ποτήρι Σιμιγδάλι ψιλό (80 gr)
- 4 φλυτζ. Γάλα 1,5 % λιπ. (800 gr)
- 300 gr φύλλο ζαχαροπλαστικής κρούστας
- ½ φλυτζ. Βιταμ-Soft  
(με μειωμένα λιπαρά) 80 gr

## ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

- 1 ½ φλυτζ. ζάχαρη (250 gr)
- 1 ½ φλυτζ. νερό (300gr)
- 1 μπιστουνάκι κανέλλα
- ½ λεμόνι (σε χυμό)

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Α**ρχικά χτυπάμε τα κροκάδια των αυγών με το σιμιγδάλι και τη ζάχαρη (έως να αναμειχθούν καλά) Προσθέτουμε ζεστό γάλα σταδιακά και αναμειγνύουμε το μίγμα σε χαμηλή θερμοκρασία έως να πήξει. Μόλις πήξει το αποσύρουμε και λιώνουμε το βιτάμ. Τοποθετούμε (στρώνουμε) ένα-ένα τα φύλλα βουτυρώνοντας τα με το πινέλο. Συνολικά με 5 φύλλα στο κάτω μέρος του ταψιού, ρίχνουμε το μείγμα της κρέμας και "στρώνουμε" άλλα 4 φύλλα στο πάνω μέρος. Σε θερμοκρασία 200° C ψήνουμε επί 35 min. Μόλις κρυώσει σχετικά, περιχύνουμε το σιρόπι.

## ΣΥΝΟΛΟ ΑΝΑΛΩΣΙΜΟΥ

### ΥΛΙΚΟΥ

**1 Kg 650gr**

## ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ ανά 100 gr αναλώσιμου προϊόντος (Nutritional Value)

- Ενέργεια (Kcal/ 100 gr) **208,95**
- Πρωτεΐνες (%) **4,9**
- Λίπη (%) **4,8** Κορεσμένα (%) **1,25** Μονοακόρεστα (%) **1,51** Πολυακόρεστα (%) **2,04** Trans (%) **0,05**
- Υδατάνθρακες (%) **36,5**
- Μονο/Δισακχαρίτες (%) **18,55**
- Υγρασία (%) **53,1**