

Γλυκό Ψυγείου

ΥΛΙΚΑ

7 φρυγανιές εμπορίου ολ. άλεσης (56 gr.)

1 κ. γλυκού ζάχαρη

110 gr. χυμός πορτοκαλιού φρέσκο

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

38 gr. ζάχαρη

1 φακελάκι άνθος αραβ. Γιώτης

(με γεύση βανιλιά)

620 gr Γάλα -1,5 % λιπ.

ΓΙΑ ΤΟ ΦΡΟΥΙ-ΖΕΛΕ

2 ποτήρια νερό (392 gr.)

400 gr. χυμός πορτοκαλιού φρέσκος

2 φακελάκια φρούι-ζελέ

(βερούκοκο ή lime) 200 gr σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμιγνύουμε τη ζάχαρη με το χυμό πορτοκαλιού. Βουτάμε μία-μία τις φρυγανιές στο χυμό και τις στρώνουμε σ'ένα μικρό ταψάκι.

Ετοιμάζουμε την κρέμα. Βάζουμε σε χαμηλή φωτιά το γάλα "να βράσει" αφού κρατήσουμε σ'ένα ποτήρι το 1/4 απ' αυτό. Ρίχνουμε τη ζάχαρη στο γάλα. Βάζουμε την βανίλια (άνθος) στο γάλα που κρατήσαμε και το ανακατεύουμε πολύ καλά. Μόλις πάρει βράση το γάλα ρίχνουμε μέσα το μείγμα γαλακτος με βανίλια που ετοιμάσαμε, ανακατεύοντας συνεχώς εως ότου πήξει η κρέμα. Όταν είναι έτοιμη ρίχνουμε την κρέμα πάνω από τις φρυγανιές στο ταψάκι και το βάζουμε στο ψυγείο να κρυώσει για 15 λεπτά.

Στη συνέχεια ετοιμάζουμε το ζελέ. Βράζουμε το νερό. Ρίχνουμε με σ' αυτό το ζελέ. Για να διαλυθεί καλά ανακατεύουμε πολύ καλά. Προσθέτουμε το χυμό πορτοκάλι. Το μείγμα είναι έτοιμο. Το ρίχνουμε προσεκτικά πάνω από την κρέμα στο ταψάκι (καλύτερα να πεφτει το ζελέ σ' ένα κουτάλι λίγο-λίγο). Όταν τελειώσει το ζελέ τοποθετούμε το ταψάκι στο ψυγείο για να παγώσει καλά χωρίς να το μετακινούμε.

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

- Ενέργεια (Kcal/ 100 gr) **105,02**
- Πρωτεΐνες (%) **3,0**
- Λίπη (%) **0,8**
- Υδατάνθρακες (%) **21,5**
- Μονο/Δισακχαρίτες (%) **15,72**
- Υγρασία (%) **74,3**