

# "Jeremy's"

## ΥΛΙΚΑ

24 τεμ. σαβουαγιάρ-εμπορίου

20 gr Γάλα -1,5 % λιπ.

για το "ράντισμα" των σαβουαγιάρ

## ΓΙΑ ΤΟ ΓΛΑΣΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

30 gr Γάλα -1,5 % λιπ

125 gr. Σοκολάτα κουβερτούρα

30 gr. βιτάμ-Soft

(με μειωμένα λιπαρά)

## ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

38 gr. ζάχαρη

1 φακελάκι άνθος αραβ. Γιώτης

(γεύση βανίλια)

620 gr. Γάλα 1,5 % λιπ.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε τα σαβουαγιάρ ένα ένα σ' ένα ταψάκι. Τα ραντίζουμε με το γάλα. Ετοιμαζουμε την κρέμα. Αφου κρατήσουμε 1/4 από το γάλα το υπόλοιπο το βάζουμε να βράσει (σε χαμηλή φωτιά) με τη ζάχαρη ανακατεύοντας συνεχώς. Ανακατεύουμε το άνθος αραβ., με το 1/4 γάλα που κρατήσαμε, να διαλυθεί καλά. Το ρίχνουμε στο γάλα που βάλουμε να βράσει ανακατεύοντας συνεχώς έως ότου πήξει η κρέμα. Όταν είναι έτοιμη τη ρίχνουμε στο ταψάκι πάνω από τα σαβουαγιάρ που ραντίσαμε. Βζουμε άλλη μια σειρά σαβουαγιάρ ραντισμένα πάνω από τη κρέμα.

Στην συνέχεια ετοιμαζουμε το γλάσο σοκολάτας. Σε μπαιν-μαρί ρίχνουμε τη σοκολάτα να λιώσει με το βούτυρο ανακατεύοντας συνεχώς. Πρόσθετούμε το γάλα εως ότου γίνει λείος χυλός η σοκολάτα. Ρίχνουμε το γλάσο πάνω από τα σαβουαγιάρ και τοποθετούμε το ταψάκι στο ψυγείο για να κρυώσει.

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

- Ενέργεια (Kcal/ 100 gr) **221,36**
- Πρωτεΐνες (%) **5,7**
- Λίπη (%) **6,4**
- Υδατάνθρακες (%) **35,2**
- Μονο/Δισακχαρίτες (%) **19,27**
- Υγρασία (%) **51,9**