

Mille Feuille - τύπου εμπορίου

ΥΛΙΚΑ

20 gr βιτάμ μειωμ. λιπαρά
σφολιάτα Κανακη 1 φύλλο

ΓΙΑ ΤΗΝ 1η ΚΡΕΜΑ

620 gr Γάλα -1,5 % λιπ.
38 gr. ζάχαρη

1 φακελάκι άνθος αραβ. Γιώτης

ΓΙΑ ΤΗΝ 2η ΚΡΕΜΑ

1/2 βιτάμ μειωμένα λιπαρά
1/2 ποτήρι ζάχαρη
1 κρόκος αυγού

ΓΙΑ ΤΗΝ 3η ΚΡΕΜΑ σαντιγύ

1 Garni
200 gr Γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κρέμα 1η

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το γάλα με τη ζάχαρη να πάρει βράση ανακατεύοντας συνεχώς αφού κρατήσουμε το 1/4 του γαλακτος σ'ένα ποτήρι. Ρίχνουμε στο 1/4 του γαλακτος το άνθος αραβ. και το ανακατεύουμε καλά. Το μείγμα το ρίχνουμε στην κατσαρόλα ανακατεύοντας συνεχώς εως ότου να πήξει.

Κρέμα 2η

Λειώνουμε το βιτάμ με τη ζάχαρη. Ρίχνουμε τον κρόκο του αυγού ανακατεύοντας συνεχώς εως ότου γίνει λείος χυλός.

Ανακατεύουμε 1η και 2η κρέμα μέχρι να γίνει ένα αφράτο μείγμα.

Βουτυρώνουμε ένα μακρόστενο ταψακι φούρνου. Βάζουμε το φύλλο σφολιάτας χαραγμένο σε τετράγωνα κομμάτια και με πινέλο βουτυρώνουμε και τη σφολιάτα. Ψήνουμε σε 250oC φούρνο για 15-20 λεπτά.

Αφού ετοιμαστούν τα σφολιάτινα στρώνουμε σ'ένα μακρόστενο πυρέξ τα μισά. ρίχνουμε το μείγμα 1ης και 2ης κρέμας αφού κρατήσουμε το 1/4. Από πάνω στρώνουμε τα υπόλοιπα σφολιάτινα (κρατάμε ένα για το τέλος). Στη συνέχεια βάζουμε την υπόλοιπη κρέμα και τη σαντιγύ Garni. Από πάνω τρίβουμε το σφολιάτινι που κρατήσαμε για το τέλος για γαρνίρισμα.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ

ανά 100 gr αναλώσιμου προϊόντος
(Nutritional Value)

- Ενέργεια (Kcal/ 100 gr) **300,0**
- Πρωτεΐνες (%) **4,7**
- Λίπη (%) **16,0**
- Υδατάνθρακες (%) **34,2**
- Μονο/Δισακχαρίτες (%) **12,46**
- Υγγρασία (%) **44,0**