

## CREMA PASTICCERA AL FORNO



La crema pasticcera al forno è una ricetta vecchio stile, tipicamente preparata con latte scremato. Questa versione senza latticini è realizzata con latte di cocco non zuccherato: è semplice da preparare ed è perfetta come colazione o come dolcetto a fine giornata. La crema pasticcera viene cotta a bagnomaria per evitare la doratura dei bordi e una consistenza uniforme e consistente. Ricordatevi di far bollire prima l'acqua e di versarla nella pirofila solo dopo averla infornata!

 6 porzioni

## INGREDIENTI

- 700 grammi di bevanda vegetale di cocco [no sugar] ALPRO
- 4 unità di uovo di gallina, intero (200 g)
- 1 cucchiaino di estratto puro di vaniglia o i raschetti di 1/2 baccello di vaniglia
- q.b di stevia / eritritolo /tic
- q.b di cannella o noce moscata da spolverare sopra (facoltativo)

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Far bollire abbastanza acqua da arrivare a 1/2 pollice dalla parte superiore delle tazze di crema pasticcera. Non riempire ancora la pirofila, mettere da parte l'acqua fino all'ultimo passaggio. Preriscaldare il forno a 250 ° C.
- 2° In una ciotola media, sbatti insieme le uova, il latte di cocco, la vaniglia e il dolcificante opzionale.
- 3° Versare la crema pasticcera in sei coppette. È utile se i pirottini per la crema pasticciera sono già posizionati nella teglia. Se lo si desidera, spolverare sopra la cannella o la noce moscata.
- 4° Posizionare la teglia sulla griglia del forno e versare l'acqua calda fino a 1/2 pollice dalla parte superiore delle tazze. Cuocere per 45 minuti. Un coltello inserito al centro dovrebbe risultare quasi pulito e la crema pasticcera dovrebbe essersi solidificata.
- 5° Servire la crema pasticcera tiepida e conservare coperta in frigorifero.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (151 g)	% AR
ENERGIA	41 kcal	61 kcal	3 %
PROTEINE	3 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	0 g	0 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	3 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	31 mg	46 mg	2 %