



Hozzávalók:

a pudinghoz: 5 dl tej, 8 dkg (kb. 4 evőkanál) kristálycukor, fél rúd vanília, 4 tojás, 1 csomag vaníliás cukor
a karamellhez: 8 evőkanál kristálycukor, 2 evőkanál víz

1. A pudinghoz való tejet a cukorral lábasba töltjük. A vaníliarudat hosszában kettéhasítjuk, belsejét kikaparjuk, a tejhez adjuk. 6-8 percig kis lángon forraljuk, hogy a vanília ízét a tej átvegye. Közben a tojásokat fölverjük, a vaníliás cukrot meg a már nem túl forró tejet - miután a vaníliarudat kiemeltük belőle - kevergetve beleöntjük (ha a tej túl forró, összekapja a tojást, csomós lesz).
2. A karamellhez való cukrot a vízzel nagy lángon, kevergetve világosbarnára karamellizáljuk, majd a tűzről azonnal lehúzzuk. Vigyázzunk, ne pirítsuk túl! 6 kisebb, teflon vagy tűzálló pudingformát forró vízzel kiöblítünk, majd a karamellt belecsorgatjuk, és rövid ideig pihentetjük, hogy megkössön, különben összekeveredne a vaníliás krémmel, amit utána öntünk rá.
3. Az így előkészített formákat vízzel telt tepsibe állítjuk - akkor jó, ha a formák oldalának feléig ér a víz -, és előmelegített sütőben, közepes lánggal (175 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) 25-30 percig gőzöljük. A tepsiből kivéve megvárjuk, amíg teljesen kihűl.
4. Tálaláskor a formát néhány pillanatra forró vízbe állítjuk, majd a pudingot tányérra borítjuk. A lecsurgó karamell öntete is az édességnek, aminek a tetejét tejszínhabbal fel is díszíthetjük.

6 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 267 kcal • fehérje: 6,4 gramm • zsír: 5,5 gramm • szénhidrát: 48,0 gramm • rost: 0,0 gramm • koleszterin: 191 milligramm