



ПЕРЕКУС

## Лёгкая солёная карамель с ванилью

Лёгкая солёная карамель с ванилью — десерт. Калорийность: 34.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты.

|                 |                       |                      |
|-----------------|-----------------------|----------------------|
| Время<br>25 мин | Порции<br>около 200 г | Сложность<br>Простая |
|-----------------|-----------------------|----------------------|

### КБЖУ на 100 г

|              |                 |                |                    |
|--------------|-----------------|----------------|--------------------|
| 34,4<br>Ккал | 1,6<br>Белки, г | 1,8<br>Жиры, г | 2,5<br>Углеводы, г |
|--------------|-----------------|----------------|--------------------|

## Ингредиенты

- ☐ Молоко 2,5% — 100 мл
- ☐ Вода — 40 мл
- ☐ Эритритол — 60 г
- ☐ Соль — 1 г (щепотка)
- ☐ Ванильный экстракт — 2 мл

## Приготовление

- 01 В кастрюле соединить воду и эритритол, поставить на средний огонь.
- 02 Готовить, помешивая лопаткой, пока смесь не станет золотистой.
- 03 Осторожно влить тёплое молоко (смесь может пениться) и перемешать.
- 04 Добавить соль и ваниль, размешать до однородности.
- 05 Охладить 10 минут — крем станет гуще.
- 06 Перелить в баночку, охладить и подавать как соус к десертам.

Соберите рацион в Fit  
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный  
курс — в одной системе.  
[fitpush.ru](https://fitpush.ru)