

Selbstgemachter, englischer Custard - Nicht nur für Kinder

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
5 Minuten	15 Minuten	Mittel	4 Portionen

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
2 Stück	Eigelb
3 TL	Maisstärke
225 ml	Milch
½ TL	Vanilleextrakt

1. Die Eigelbe, Maisstärke und den Zucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut vermischen.
2. In einer Pfanne die Milch zusammen mit dem Vanilleextrakt langsam erwärmen. Dabei sollte der Herd stets auf einer niedrigen Stufe bleiben. Die Milch sollte warm, aber nicht heiss sein.
3. Die Milchlösung zur Ei-Maisstärke-Zucker-Mischung hinzugeben und wieder mit dem Schneebesen vermischen.
4. Alles wieder in die Pfanne leeren und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zum Kochen bringen.
5. Von der Wärme nehmen und weiter Rühren, bis der Custard die gewünschte Konsistenz hat (guter Test: Wenn der Custard auf dem Rücken eines Löffels bleibt, hat er die richtige Konsistenz).
6. Sollte der Custard zu flüssig sein, kann die Mischung wieder etwas erwärmt werden.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
171 kcal	1 g	33 g	7 g