

Rezept

Zuckerfreies Crème brûlée

Ein Rezept von Zuckerfreies Crème brûlée, am 17.12.2025

Zutaten

2	Vanilleschoten	200 g	Sahne
200 ml	Milch	5	Eigelb
40 g	Reissirup (erstazweise Dattelsirup)	8 TL	Kokosblütenzucker

Ausserdem

4	flache, ofenfeste Portionsförmchen à 150 ml Inhalt (ca. 12 cm Ø)	Flambierbrenner
---	---	-----------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 280 kcal, 17 g F, 7 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 140° vorheizen. Die Vanilleschoten längs aufschneiden, das Mark mit dem Messerrücken herauschaben. Sahne, Milch, Vanilleschoten und -mark in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Ab und an umrühren.
2. Währenddessen die Eigelbe und den Sirup in einer Schale mit dem Schneebesen glatt verrühren. Die Vanillesahne durch ein Sieb langsam in die Eigelbmasse einrühren, dabei nicht schlagen, damit sich keine unerwünschten Luftbläschen bilden.
3. Die Dessertförmchen auf die Fettpfanne des Backofens geben und mit der Creme befüllen. Das Blech in den heißen Ofen (Mitte) schieben und heißes Wasser angießen, bis die Förmchen etwa zur Hälfte im Wasser stehen. Creme 25-30 Min. garen, bis sie eine puddingartige Konsistenz hat.
4. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Förmchen aus dem Wasser heben und die Creme vollständig auskühlen lassen. Vor dem Servieren den Zucker gleichmäßig, aber nicht zu dick auf die Oberfläche der Creme streuen und mithilfe des Flambierbrenners hellbraun karamellisieren. Kurz stehen lassen, bis die Zuckerschicht kross wird. Am besten sofort genießen.