

## Crème karamel



*met honing, vanille en een vleugje zeewier*

### Ingrediënten voor 4 porties

#### crème:

- 500 ml. (haver)melk
- 50 gram honing
- 3 eidooiers
- 1 theelepel agar-agar
- 1 vanillestokje

#### karamel:

- 80 gram honing
- 3 eetlepels water
- wat roomboter

#### Bereiding crème:

1. Giet de melk in een pan met een dikke bodem en laat de agar-agar hierin 10 minuten weken.
2. Voeg dan het vanillestokje toe en breng de melk aan de kook, 3 tot 4 minuten zachtjes laten koken.
3. Af laten koelen tot circa 80°C, verwijder het vanillestokje.
4. De eidooiers met de honing mengen.
5. Beetje voor beetje al roerend de gekookte melk toevoegen en ongeveer een uur laten staan.

#### Bereiding karamel:

1. Verhit een pan met een dikke bodem en giet hierin de honing.
2. Breng de honing al roerend aan de kook en laat het licht karamelliseren.

3. Voeg dan in 1 keer het water toe (pas op voor spetters), doorroeren en gas uit.

#### Bereiding crème karamel:

1. Verwarm de oven voor op 160°C.
2. Beboter 4 vuurvaste schaaltes.
3. Verdeel de karamel hierover.
4. Giet dan heel voorzichtig de crème er boven op.
5. Ze de schaaltes in een grote vuurvaste schaal.
6. Vul de grote schaal met kokend water.
7. Bak de crème karamel in 30 minuten goudbruin.
8. Goed af laten koelen.

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	210
Vet (g)	7
Eiwit (g)	6
Koolhydraat (g)	32
Natrium (mg)	70
Kalium (mg)	230
Calcium (mg)	180
Magnesium (mg)	20
IJzer (mg)	1
Selenium (µg)	3
Zink (mg)	1,1
Foliumzuur (mg)	21
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	91
Vitamine B1 (mg)	0,08
Vitamine B2 (mg)	0,29
Vitamine B6 (mg)	0,09
Vitamine B12 (mg)	0,9
Vitamine C (mg)	4
Vitamine D (µg)	0,6
Vitamine E (mg)	0,4
Voedingsvezels (g)	-

### Agar-agar

Wordt gemaakt van verschillende soorten rood zeewier en wordt ook wel kanten genoemd.

Het is een plantaardige gelatine, maar 2 keer zo sterk als gangbare gelatine. Agar-agar is verkrijgbaar als poeder, vlokken en als staven.

Agar-agar is rijk aan mineralen zoals calcium en ijzer.