



ΣΠΙΤΙΚΗ ΜΗΛΟΚΡΕΜΑ

ΥΛΙΚΑ:

2 μεγάλα μήλα

500 ml γάλα καρύδας

1 ποτήρι νερό

3 κ.σ corn flour

Κανέλα, μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε τα μήλα και τα κόβουμε σε φέτες. Βάζουμε 2 ποτήρια γάλα καρύδας σε μια κατσαρόλα και ρίχνουμε τα μήλα μέσα να βράσουν.

Όταν μαλακώσουν τα μήλα, τα αφαιρούμε και τα βάζουμε στο μπλέντερ για να γίνουν χυλός, ένα με το γάλα. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει.

Σε ένα ποτήρι νερό, διαλύουμε καλά τις 3 κουταλιές της σούπας corn flour. Το αναμιγνύουμε μαζί με το μείγμα από το γάλα και το βάζουμε ξανά στη φωτιά. Προσθέτουμε λίγο μέλι ή λίγες σταγόνες υγρής στέβιας.

Σε χαμηλή φωτιά τώρα, ανακατεύουμε καλά με σύρμα μέχρι να πήξει η κρέμα. Αν σας βγει πολύ πηχτή, προσθέτετε λίγο νερό μέχρι να βρείτε τη σωστή πυκνότητα. Η κρέμα όταν αρχίσει να κοχλάζει, πρέπει να είναι ρευστή αλλά να "στέκεται" στην κουτάλα σας.

Βάλτε την κρέμα σας σε μικρά ατομικά μπολ και αφήστε την να κρυώσει