



Εύκολη κρέμα ψυγείου με φρουτένια βάση, χωρίς επεξεργασμένη ζάχαρη

Μερίδες: 6 μπολάκια των 250-300ml **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 25 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 4-6 ώρες

Φυλάσσουμε ξεχωριστά το μείγμα φράουλας καλυμμένο στο ψυγείο για 10 μέρες, ενώ το φτιαγμένο γλυκό (κρέμα & φρουτένια βάση) καλύτερα να το καταναλώσουμε από το ψυγείο εντός 3 ημερών.

Υλικά για τη βάση με φράουλες:

400 γρ. φρέσκες φράουλες, κομμένες σε κυβάκια

ξύσμα από ½ ακέρωτο λεμόνι

1 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού

[45 γρ. Σιρόπι Αγαύης NutrEat](#)

Υλικά για την κρέμα:

1 λίτρο γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη

70 γρ. κορν φλάουρ

ξύσμα από 1 μικρό ακέρωτο λεμόνι

½ κ.γλ. αλάτι

[120 γρ. Σιρόπι Αγαύης NutrEat](#)

1 ½ κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας

40 γρ. φυτικό βούτυρο, σε κομματάκια

Εκτέλεση

1) Ξεκινάμε με τη φρουτένια βάση. Βάζουμε σε κατσαρόλα τις φράουλες, το ξύσμα λεμονιού, το χυμό, το [Σιρόπι Αγαύης NutrEat](#) και το αλάτι, σε μέτρια-υψηλή φωτιά, ανακατεύοντας παράλληλα με μαρίζ.

2) Όταν πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε ανακατεύοντας τακτικά για περίπου 10 λεπτά μέχρι να μειωθεί στο μισό περίπου σε όγκο και να είναι πηχτό. Αν θέλουμε λιώνουμε ελαφρώς το μείγμα με σπάτουλα. Αποσύρουμε από τη φωτιά,

αφήνουμε να κρυώσει για 5 λεπτά, μοιράζουμε σε ποτήρια ή μπολδάκια και τα βάζουμε στο ψυγείο.

3) Ετοιμάζουμε την κρέμα. Ανακατεύουμε σε κατσαρόλα το γάλα αμυγδαλού με το κορν φλάουρ, το ξύσμα λεμονιού και ελάχιστο αλάτι και βάζουμε σε μέτρια φωτιά. Ανακατεύουμε συνέχεια με σύρμα για για 5-7 λεπτά ή μέχρι να αρχίσει να πήζει.

4) Προσθέτουμε το [Σιρόπι Αγαύης NutrEat](#) και το εκχύλισμα βανίλιας και συνεχίζουμε το ανακάτεμα για 4-5 λεπτά να πήξει λίγο ακόμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε καλά.

5) Μοιράζουμε πάνω από τη φρουτένια βάση στα ποτηράκια (ή τα μπολδάκια), αφήνουμε να κρυώσουν λίγο και ξαναβάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 4-6 ώρες να σφίξουν και να δροσίσουν.