

Pasteis de Nata

Zutaten | ca. 6 Stück

1 Rolle	Blätterteig
200 ml	Milch
3	Eigelb
100 g	Zucker
100 ml	Wasser
30 g	Mehl
Zitronenschale einer Bio-Zitrone	

Zubereitungszeit: 25-30 Minuten

Zubereitung:

- Den Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Förmchen leicht einfetten. Den Blätterteig ausrollen, in 6 Stücke schneiden und in die Mulden drücken.
- Zucker und Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und 2–3 Minuten köcheln lassen, bis ein klarer Sirup entsteht. Leicht abkühlen lassen.
- Mehl mit etwas kalter Milch glatt rühren. Restliche Milch in einem Topf erhitzen und die Zitronenschale zufügen. Die angerührte Mehlmischung einrühren und rühren, bis die Masse leicht eindickt.
- Eigelbe in einer Schüssel verrühren, zur Milchcreme hinzugeben und gut verrühren.. Den warmen Zuckersirup langsam unter Rühren dazugeben.
- Die Creme in die Blätterteigförmchen füllen. Im heißen Ofen 12–15 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und leicht dunkle Stellen bekommt.
- Kurz abkühlen lassen, aus der Form lösen und servieren.

Tipp:

Für eine besonders aromatische Note kann zusätzlich ein Hauch Vanille (Extrakt oder Mark) zur Milch gegeben werden. Lauwarm schmecken die Natas am besten!

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
250 kcal	11,0 g	31,0 g	4,0 g	50,0 mg