FLANS AUX ABRICOTS

Dimanche 07
Juillet 2019

Pour compléter un diner :

Flans aux abricots
pour 2 personnes et 6pp-5spl par part

-300 g d’abricots *

-250 ml de lait ½ écrémé

-2 œufs *

-20 g de sucre en poudre

-15 g de sucralose

-1 cuillerée à café de maïzena

-quelques gouttes d’extrait d’amande

Préchauffer le four 180 ° (th 6) et préparer un bain-marie

Dénoyauter les abricots et les répartir dans deux ramequins allant au four

Fouetter ensemble les œufs, le sucre et le sucralose

Délayer la maïzena dans un peu de lait puis la verser dans le restant de lait. Bien mélanger en rajoutant quelques gouttes d’extrait d’amande

Verser dans les ramequins et enfourner en les posant dans le bain-marie bien chaud et non bouillant

Cuire 30 minutes

Les sortir et les laisser refroidir

Personnellement, je préfère tiède

Vous pouvez les faire avec du lait écrémé mais ils seront nettement moins moelleux. Compter alors 5pp-4spl

Et pour les personnes diabétiques, faites la recette uniquement avec 25 g de sucralose et compter 4pp-2spl avec du lait écrémé et
5pp-3spl avec du lait ½ écrémé

Toujours les cuire au bain marie , ça évite des surprises

Pour le repas du soir : salade 100 g de macédoine + 1 c à c d'huile de noix (3pp-1spl) -1tranche de jambon de poulet (1 pp-0spl) -flan
aux abricots (6pp-5spl). Total : 10pp-6spl

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**