

FLAN COCO

Dimanche 05 Janvier 2020

Plus léger que la bûche et ça ne fait pas de mal :

Flan coco pour 4 personnes et 5 sp ☐ – 4 spl☐- 4spv☐ par part

-150 ml de lait écrémé *

-100 ml de lait de coco allégé

-2oeufs *

-30 g de sucre de coco en poudre

-20 g de sugarly (sucralose)

-quelques gouttes d'extrait de vanille

-2 cuillérées à café de noix de coco en poudre

Préchauffer le four 180° (th 6)

Dans une casserole, verser le lait écrémé, le lait de coco et le sucre. Chauffer

Fouetter les œufs avec la noix de coco puis verser le lait chaud tout en continuant à fouetter

Rajouter quelques gouttes d'extrait de vanille

Verser la préparation dans 4 ramequins et cuire au bain marie 35 minutes

Les retirer du four, les laisser tiédir et les mettre au frais



Pour les personnes diabétiques, remplacer le sucre par du sucralose soit au total 35 g de sugarly mais le sucre de coco a un indice glycémique bas

Pas de sucre de coco, remplacer par du sucre en poudre standard mais vous n'aurez pas un flan couleur caramel

Pour le repas : carottes râpées citron (0sp □□□)

-cailles Paimpol (7sp □-3spl□- 3spv □-recette du 12 12 2018)

-flan coco (5sp □

- 4 spl□- 4 spv□)

-mangue (0sp). Total : 12 sp □

-7 spl□- 7 spv

□

Très beau dimanche à toutes et tous et tirez bien les Rois

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou

light.fr

Tous droits réservés