

Petits flans aux framboises

Lundi 25 juillet 2016



Petits flans aux framboises

Un petit dessert sans prétention mais une note sucrée en fin de repas :

4 parts et 1 pp- 2 sp par part

- 350 ml de lait écrémé *
- 2 sachets de poudre framboise bio *
- 1 cuillère à soupe de lait en poudre
- 1 cuillère à café d'édulcorant liquide
- 1 petite barquette de framboises

Délayer à froid la poudre framboise dans le lait puis apporter à ébullition 2 minutes en tournant bien .Rajouter la poudre de lait, l'édulcorant .Bien mélanger et verser dans 4 ramequins

Faire prendre au frais et rajouter des framboises au moment de servir.

Pour un repas : velouté froid concombre menthe –1 brochette de poulet –frites actifry – 1 flan aux framboises

Vous trouverez dans les magasins bio des sachets de poudre pour flans sans sucre avec de très nombreux parfums .A noter que je ne suis pas la notice mais je les prépare à ma façon.

Bon lundi