

PETITS FLANS MAISON

Dimanche 06

Janvier 2019

Les préparations pour flans sans sucre achetées dans des magasins bio sont pour moi trop légères et peu goûteuses.

Donc j'ai préparé ces flans autrement

Petits flans

maison : 4 parts et 2pp-2sp par part

-500 ml de lait écrémé*

-4 sachets de préparation pour flan bio sans sucre (5g chacun)

-1 cuillerée à soupe de régilait*

-1 cuillerée à soupe de maïzena

-1 cuillerée à café de sucralose en poudre

-1 cuillerée à café de cacao sans sucre

Délayer la maïzena dans un peu de lait

Délayer dans le restant de lait la poudre à flan et rajouter la préparation précédente en fouettant bien pour éviter les grumeaux

Rajouter le régilait et le cacao passé à travers une passoire fine toujours en fouettant.

Cuire à frémissement 3 minutes toujours en remuant sans arrêt

Hors du feu, verser le sucralose et bien mélanger

Remplir 4 ramequins

Laisser refroidir puis mettre au frais



Il s'agit de flans chocolat. Pour la vanille, rajouter un peu d'extrait de vanille bourbon ,pour le café, un peu d'extrait de café et ainsi de suite selon les parfums

Pour le repas : salade laitue concombre champignons de Paris +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -90 g de côtelettes d'agneau au grill sans MG (6pp-6sp) -120 g de lentilles (2pp-0spl) -flan maison (2pp-2sp). Total : 11pp-9spl

Très bonne journée et tirez bien les Rois. Je crois que demain les enfants espagnols recevront des cadeaux apportés par les rois mages : Balthazar, Melchior et Gaspard

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés