

Recette facile

FLAN SANS PÂTE AU CHOCOLAT

- **Énergie** : 389.6 kcal
- **Protides** : 9.4 g
- **Lipides** : 16.3 g
- **Glucides** : 47.6 g



20 minutes



1 heure 05
minutes



4 heures

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 80 g de chocolat noir à 70% de cacao
- * 2 œufs
- * 1L de lait d'avoine
- * 45 g de sirop d'agave
- * 100 g de farine complète
- * 1 cuillère à café de cacao non sucré en poudre

USTENSILES

- * 1 casserole
- * 1 cuillère en bois
- * 1 saladier
- * 1 fouet
- * 1 maryse
- * 1 verre doseur
- * 1 balance
- * 1 cuillère à café
- * 1 moule à manquer

ÉTAPES

1

Faire fondre dans une casserole le chocolat avec le lait, réserver. Dans un saladier battre les œufs et le sirop d'agave, puis incorporer progressivement la farine et le cacao, mélanger à l'aide d'une spatule. Verser ensuite le lait chocolaté à la préparation.

2

Faire chauffer cette dernière dans une casserole à feu doux pendant 5min jusqu'à épaississement.

3

Verser la pâte dans un moule couvert de papier sulfurisé pour 1h de cuisson à 220°C, laisser ensuite refroidir et réserver au frais.