

Recette facile

FLAN LÉGER AU LAIT D'AMANDE ET PAMPLEMOUSSE

- **Énergie** : 90 kcal
- **Protéines** : 5 g
- **Lipides** : 4 g
- **Glucides** : 8 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 500 ml de lait d'amande sans sucre
- * 2 œufs
- * 1 cuillère à soupe de fécule de maïs (Maïzena)
- * 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- * 1 pamplemousse rose
- * 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- * 1 pincée de sel

ÉTAPES

- 1** Préchauffez le four à 160°C (th. 5-6).
- 2** Faites chauffer le lait d'amande avec l'extrait de vanille jusqu'à frémissement.
- 3** Dans un bol, battez les œufs avec la fécule de maïs et le sirop d'agave.
- 4** Versez lentement le lait chaud sur le mélange œufs-fécule en fouettant.
- 5** Répartissez la préparation dans des ramequins.
- 6** Enfournez au bain-marie (placez les ramequins dans un plat avec de l'eau chaude) pendant environ 30 minutes.
- 7** Laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur pendant 2 heures.
- 8** Pelez le pamplemousse à vif et prélevez les suprêmes. Servez le flan avec les morceaux de pamplemousse frais.