

## Recette facile

# FLAN LÉGER VANILLE-POMME (SANS PÂTE)

- **Énergie** : 140 kcal
- **Protéines** : 15 g
- **Lipides** : 3.8 g
- **Glucides** : 14g

**iSIS**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- ✿ 2 grosses pommes
- ✿ 3 œufs
- ✿ 300 ml de lait écrémé
- ✿ 150 g de skyr nature
- ✿ Vanille, cannelle

## ÉTAPES

- 1 Couper les pommes en lamelles et les disposer dans un plat.
- 2 Mélanger les œufs, le lait, le skyr et la vanille.
- 3 Verser le mélange sur les pommes et cuire 30 à 35 min à 180 °C.