

## Recette facile

# FLAN LÉGER VANILLE-POMME (SANS PÂTE)

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



## 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.