



BOL FLAN

Gâteau flan rapide et facile. Riche en protéine. Avec tous les macronutriments excellent pour le dessert, la collation ou le petit déjeuner.

 15 minutes 15 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 40 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 unité d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (32 g)
- 1 portion de yaourt nature (125 g) ou yaourt végétal
- 50 ml d'eau minérale (aliment moyen)
- 1 cuillère à café/petit sachet de sucre blanc ou 1 càc sirop agave ou erable
- 1 portion petit de fruit
- 1 càc vanille arôme

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un bol mixer tous les ingrédients.
- 2° Mettre au four microonde pendant 3:30 minutes
- 3° Réfrigérer toute la nuit
- 4° Démouler le lendemain et ajouter les fruits frais ou un topping de votre choix (pépites de chocolat, flocons d'avoine, chocolat fondu, 1 càc de chantilly)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (250 g)	% AR
ÉNERGIE	86 kcal	216 kcal	11 %
PROTÉINES	5 g	12 g	23 %
GLUCIDES	14 g	36 g	14 %
SUCRES	6 g	14 g	16 %
LIPIDES	2 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	41 mg	102 mg	4 %