



FLAN ALLÉGÉ AUX POMMES

Un dessert gourmand mais faible en calories. Vous pouvez remplacer les pommes par n'importe quel fruit. Vous pouvez changer le sucrant et la cannelle est facultative. Le flan se conserve au frais plusieurs jours.

 10 minutes 50 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 2 pots de yaourt
- 1 oeuf
- 20 grammes d'édulcorant à base d'extrait de stévia
- 1 tasse de lait demi-écrémé ou végétal
- De la cannelle
- 2 cuillères à soupe bombées de fécule de maïs (48 g)
- 2 Golden

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez et coupez la pomme en petits morceaux. Préchauffez le four à 180°C.
- 2° Mélangez tous les ingrédients sauf les pommes. Ajoutez-les à la fin. Versez dans un moule à flan ou à cake.
- 3° Laissez cuire 40 minutes à 180°C puis laissez prendre au frais avant de déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (153 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	120 kcal	6 %
PROTÉINES	3 g	4 g	9 %
GLUCIDES	13 g	20 g	8 %
SUCRES	6 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	35 mg	53 mg	2 %