

Flan sans farine aux pommes cookeo ou sans



Flan sans farine aux pommes cookeo ou sans

Voilà un dessert qui peut se réaliser au cookeo ou sans dans un simple faitout ou casserole. L'avantage de cette recette c'est qu'il n'y pas de farine donc moins de calories .

275 CALORIES 6 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 œufs/1 l de lait/40 g de sucre /2 pommes/1 sachet de sucre vanillé

Préparation avec cookeo

Coupez les pommes en morceaux

Préchauffez votre four à 180 °.

Dans un saladier ou dans le bol d'un robot mélanger les 4 œufs et les 40 g de sucre et le sachet de sucre vanillé.

Versez 1 l de lait dans la cuve et portez le à ébullition. Arrêtez la fonction dorer . Ajoutez directement dans la cuve le mélange 4 oeufs ,40 g de sucre et sucre vanillé. Mélangez.

Placez dans un moule à gâteau du papier de cuisson puis déposez les morceaux de pommes que vous avez coupés dans le moule .

Versez la préparation œufs, sucre, lait dans le moule .

Enfournez vote moule à gâteau et laissez cuire 60 mn à 180 degrés.

Préparation sans cookeo

Préchauffez votre four à 180 °.

Coupez les pommes en morceaux

Dans un saladier ou dans le bol d'un robot mélanger les 4 œufs et les 40 g de sucre et le sachet de sucre vanillé.

Dans une casserole portez à ébullition 1 l de lait .

Versez le lait sur le mélange œufs sucre délicatement et mélangez .

Placez dans un moule à gâteau du papier de cuisson puis déposez les morceaux de pommes que vous avez coupés dans le moule .

Versez la préparation œufs, sucre, lait dans le moule .

Enfournez vote moule à gâteau et laissez cuire 60 mn à 180 degrés.

