

# FLAN

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	412	384	382	392
Lipides	g	41,2	37,2	34,8	30,5
Glucides	g	2,3	4,3	9,3	21,4
Protéines	g	7,9	7,9	7,9	8

		4:1	3:1	2:1	1:1
KetoCal® 4:1 poudre Vanille ou Neutre	g	15	15	10	6
Noix de coco râpée	g	16	16	16	12
Beurre	g	6	6	6	6
Huile	mL	6	2	3	0
Crème fraîche 40 % MG	g	15	15	15	25
Farine	g	0	0	6	12
Édulcorant type Ginko®		quelques gouttes			
Œuf battu	g	35	35	35	35
Sucre	g	0	2	3	11
Eau	mL	5	5	5	5



Difficulté ★★ | Préparation **20 min.** | Cuisson **12 min.**



Portion **1**  
Desserts

## FLAN

- Préchauffer le four à 160 °C (thermostat 5-6).
- Malaxer dans un bol **KetoCal® 4:1**, (+/- farine), la poudre de coco et le beurre.
- Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à obtenir une pâte friable puis rouler la pour former une boule.
- Étaler la pâte dans un plat à tarte.
- Mélanger l'huile, la crème fraîche, l'édulcorant, (+/- le sucre) et l'œuf. Verser le mélange dans le plat à tarte de façon à recouvrir la pâte.
- Cuire pendant 10-12 minutes (jusqu'à obtenir une couleur dorée).

