

FLAN

Énergie	kcal	412
Lipides	g	41,2
Glucides	g	2,3 (2,5 parts)
Protéines	g	7,9

pour 2,3 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

KetoCal® 4:1 poudre Vanille ou Neutre	g	15
Noix de coco râpée	g	16
Beurre	g	6
Huile	mL	6
Crème fraîche 40 % MG	g	15
Édulcorant type Ginko®	quelques gouttes	
Œuf battu	g	35
Eau	mL	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 le **KetoCal® 4:1**, 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.
- Etaler la pâte dans un plat à tarte.
- Mélanger l'huile, la crème fraîche, l'édulcorant, 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).



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre