

Flan de Manzanas

Este flan queda como si le hubiéramos puesto bizcocho en la base, gracias al salvado que además aporta un "extra" en fibra, que les irá muy bien a aquellas personas que sufren estreñimiento, además de su efecto saciante.

INGREDIENTES:

- 1 Manzana golden grande y madura
- 4-8 Cucharadas soperas de salvado de trigo
- 3-4 Huevos
- 400ml Leche desnatada
- 1-3 Cucharadas de sacarina líquida
- 1 Rama de canela
- 1 Corteza limón (sin la parte blanca)
- 1 Cucharada sopera de caramelo líquido

4

Raciones



NOTA:

si los haces en moldes individuales con 30 minutos al baño maría será suficiente.

ELABORACIÓN:

1. Poner a hervir la mitad de la leche con la rama de canela y la corteza de limón.
2. Triturar los huevos con el resto de la leche, el salvado, la manzana pelada y a trocitos (puedes reservar unos gajos para decorar) y agregar poco a poco la leche que hemos aromatizado con la canela y el limón. Rectificar el dulzor con sacarina en caso necesario.
3. En una flanera poner el caramelo líquido y rellenar con la mezcla de huevos.
4. Colocar la flanera al baño maría y hornear a 150º unos 45 minutos aproximadamente.
5. Dejar enfriar y desmoldar con cuidado.
6. Decorar al gusto: con unas hojas de menta, fresas, trocitos de manzana salteados...