

Flan de Avellana y Cacao (sin lactosa)

Este es un flan ligero que me gusta mucho, porque además de que no lleva lactosa, tiene un intenso sabor a chocolate. Lo hago a veces para días festivos o como merienda especial. He de decir que, la bebida de avellana no es fácil de encontrar, aunque hay en algunos supermercados, sino la encuentras sustituye por otra bebida vegetal como la de almendras o la de avena (y si no eres intolerante a la lactosa, puedes utilizar leche de vaca desnatada, aunque yo prefiero el sabor que le confiere la de avellana)



INGREDIENTES:

- 1/2L Bebida vegetal de avellana
- 25g (5 cucharaditas) cacao puro desgrasado (tipo "valor")
- 4 Huevos XL o 6 Huevos M
- 1 Medida de caramelo sin azúcar (*ver receta) o 30g panela
- 2 Cucharadas sacarina líquida (o 2 cucharadas de sirope agave)
- 1 Cucharadita esencia vainilla
- 8-12 Avellanas tostadas y machacadas (opcional)

*Caramelo sin azúcar: 55 gr de Sirope de Agave, 25 ml de agua, una puntita de cucharita de bicarbonato sódico y un

4

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 150°C
2. Elaborar el caramelo sin azúcar: Necesitaremos un recipiente resistente al microondas que no sea de plástico. En nuestro recipiente añadimos el Sirope de Agave, el agua y la puntita de bicarbonato sódico, removemos muy muy bien nuestra mezcla con la ayuda de una cuchara. Introducir la mezcla en el microondas durante un máximo de tres minutos, ir sacándolo cada 20 segundos para removerlo y que no se queme. El resultado debe de ser el de un líquido burbujeante, como en estado de ebullición. Agregar el sobre de Stevia y removemos hasta que quede homogéneo. Verter en el molde de flan y dejar enfriar.
3. Si utilizamos panela, la calentamos con una cucharada de agua al fuego hasta que hierva y espese ligeramente. Verter en el molde de flan.
4. Preparar la mezcla del flan: en un bol amplio poner el resto de ingredientes, triturar para que no queden grumos y verter en el molde de flan que hemos preparado con el caramelo.
5. Cocinar al baño maría
6. Colocar la flanera al baño maría y hornear a 160°C unos 45 minutos aproximadamente.
7. Dejar enfriar al menos 3-4 horas en el frigorífico antes de servir.