

Flan de Calabaza

Esta receta queda deliciosa con bebida de almendras, aunque no seas intolerante a la lactosa. Muchas bebidas vegetales tienen sabor dulce (aunque no lleven azúcar) por lo que no es necesario añadir azúcar, además la calabaza es dulce también. En caso de que necesites más intensidad de dulce, añade un poco de sirope de agave a la mezcla o edulcorante sino quieres aumentar las calorías de la receta.

INGREDIENTES:

- 200g Pulpa de calabaza asada
- 250ml Bebida de almendras, bebida vegetal o leche de vaca
- 1 Cucharadita esencia vainilla (si utilizas leche de vaca)
- 4 Huevos
- ½ Cucharadita Canela molida
- Una pizca nuez moscada molida
- Una pizca jengibre molido (opcional)
- 1 Cucharada sirope de agave o de caramelo líquido

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. En un bol grande, triturar juntos todos los ingredientes excepto el sirope de agave: calabaza asada, bebida de almendras, huevos y especias.
3. Si utilizas caramelo líquido, pon en la base del molde de flan, si optas por sirope de agave (con un índice glucémico menor, mejor para diabéticos y personas a dieta de pérdida de peso) lo pondremos al desmoldar el flan.
4. Poner la mezcla en un molde de flan de ½ litro. Y ´este dentro de una bandeja en la que añadiremos agua hasta la mitad (para hacer el baño maría).
5. Introducir en el horno a 180°C durante unos 40-50 minutos hasta que esté cuajado (si utilizas moldes individuales con unos 35 minutos será suficiente).