

# Flan de Mango y Coco

La cocción del mango hay que realizarla para inactivar las enzimas y evitar que el flan se oscurezca pasadas unas horas.

Sino quieres utilizar leche de coco light o no la encuentras, puedes sustituirla por la misma cantidad de bebida de coco y arroz, pero deberás aumentar a 30g la cantidad de gelatina a utilizar, para que cuaje bien. Te quedará un postre más liviano.

## INGREDIENTES:

- 400g Pulpa de mango (aprox 2 mangos medianos)
- 400ml Leche de coco light
- 200ml Bebida de coco y arroz
- 60g Sirope de agave
- 20g Hojas de gelatina o agar-agar
- Edulcorante liquido (opcional)
- 2 Cucharadas de coco desecado (opcional)

8

Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Cortar la pulpa de mango a trocitos de 1- 2 centímetros.
2. Poner en un cazo con la bebida de coco y agar-agar, llevar a ebullición y cocer 7-8 minutos, si por el contrario utilizamos hojas de gelatina ponerlas a remojo en agua fría, cocer el mango y bebida coco sin ella 5 minutos. Escurrir la gelatina y agregar fuera del fuego a la mezcla, remover hasta que la veamos disuelta.
3. Agregar la leche de coco y la mitad del sirope de agave. Si lo queremos más dulce, añadir edulcorante liquido al gusto.
4. Triturar.
5. Colorar el resto del sirope de agave en un molde grande o repartir entre 8 de ración.
6. Verter la mezcla en los moldes.
7. Meter en la nevera y enfriar mínimo 4 horas los moldes individuales y 6-8 horas el grande.
8. Desmoldar con un golpe seco y espolvorear con un poco de coco.