

CuidaRecetas

Flan de café



INGREDIENTES

- 200 ml de café
- 4 huevos
- 300 ml de leche entera
- 100g miel

CARAMELO

- 50 g miel
- 2 c.s. agua

ALÉRGENOS



Fácil



30 min



6 raciones



0,7 €/ración

CuidaRecetas

Flan de café



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	172 Kcal	21,8 g	21,8 g	6,3 g	2,2 g	7,1 g	0,0 g	0,1 g

ELABORACIÓN

- 1.Precalentar el horno a 180°C.
- 2.Preparar el café y dejar enfriar.
- 3.Para hacer el caramelo, calentar la miel y mezclar bien con el agua para que quede más líquida.
- 4.Poner el caramelo en el fondo de las flaneras. Reservar.
- 5.Separar las yemas de las claras y montar las claras.
- 6.Añadir las claras montadas.
- 7.Colocar las flaneras en una fuente de horno y poner agua en la fuente para que se cocinen al baño maría.
- 8.Meter en el horno aproximadamente 45 min. Ir pinchando con un palillo para comprobar si se ha cuajado.
- 9.Sacar y dejar enfriar. Colocar en la nevera. Servir frío.