

FLAN DE CAFÉ



| Fácil



| 30 min.



| 6 raciones



| 0,4 €/ración

INGREDIENTES

- 200 ml café (aprovechamiento)
- 4 huevos
- 300 ml leche entera
- 100 g miel

CARAMELO

- 50 g miel
- 2 c.s. agua



ALÉRGENOS



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. Mezclar el café frío con las yemas, la leche y la miel.
7. Añadir las claras montadas.
8. Colocar las flaneras en una fuente de horno y ponemos agua en la fuente para que se cocinen a baño María.
9. Meter en el horno aproximadamente 45 min. Ir pinchando con un palillo para comprobar si se ha cuajado.
10. Sacar y dejar enfriar fuera del agua. Servir.

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

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si te sobra café por las mañanas guárdalo en un tarro de cristal en la nevera y aprovéchalo para tus postres.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes hacerlo con café descafeinado para que lo pueda comer cualquier persona.
- Hacer un postre con miel no quiere decir que puedas comer más cantidad. Es importante recordar que aunque se le atribuye a la miel propiedades antioxidantes y hasta curativas, no deja de ser una fuente de azúcares simples que aporta energía, al igual que la sacarosa.