

Flan au Skyr

Ultra protéiné



45 minutes



100/personne



10 parts environ



Ultra protéiné
15g/Part

Ingrédients



Maizena - 80g



Whey vanille ou Protéines végétales - 50g



4 œufs



30g de sirop d'agave ou de miel



Skyr nature - 450g



Arôme vanille : quelques gouttes (optionnel)

Étapes

- Prendre un saladier et y casser les 4 œufs.
- Incorporer le pot de skyr (450 g) et mélanger.
- Ajouter 80 g de fécule de maïs (Maizena) et bien remuer pour éviter les grumeaux.
- Ajouter 50g de whey ou de protéines végétales, le miel ou le sirop d'agave et les ajouter à la préparation. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Ajouter quelques gouttes d'arôme vanille.
- Chemiser un moule à cake ou autre avec du papier cuisson et verser la pâte.
- Enfourner à 180 °C pendant 35 à 40 minutes.