

Flan protéiné Yaourt/Vanille



35 minutes



160/Personne



2 personnes



Protéines
Faible en sucre

Ingrédients



200g de fromage blanc ou skyr ou yaourt



2 Œufs



2 càc d'extrait de vanille



2 càc de sirop d'agave

Étapes

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Répartir la préparation dans 2 petits moules individuels ou un moule pour deux.
- Enfourner pendant 30 minutes, jusqu'à ce que les flans soient légèrement dorés.
- Laisser refroidir avant de déguster pour une texture fondante.