

Pour 1/3 du flan :



Flanboisier



@clem_et_cookieche

Ingrédients

- 250g de fromage blanc 0%
- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 1 compote de pommes sans sucre ajouté (90g)
- 30g de maïzena
- 15g de sirop d'agave (ou autre sucrant au choix)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (facultatif)
- 12 demi abricot (ou autre fruit)

Préparation

- ① Préchauffer le four à 180°.
- ② Dans un récipient écrasez la banane.
- ③ Ajoutez le fromage blanc, la compote de pomme, le sirop d'agave, les œufs, l'extrait de vanille et la maïzena. Mélangez bien le tout avec un fouet.
- ④ Coupez la moitié des abricots en petits morceaux et ajouter dans la préparation. Mélangez.
- ⑤ Versez la préparation dans un petit plat à gratin et ajoutez les abricots sur le dessus (déco).
- ⑥ Enfournez pendant 40 min environ.
- ⑦ Laissez refroidir et mettez-le au frigo. (Se conserve plusieurs jours au frigo)

Manger équilibré

Vous pouvez manger une part de flanboisier pour :

Le petit déjeuner :

Vous pouvez prendre jusqu'à 1/3 du flan obtenu. Accompagnez votre part d'une plus petite portion de **féculents** et de **matière grasse** (ex : une tartine avec de la purée d'amande)

Collation : Prenez 1/6 du flan obtenu. (Si vous avez le besoin de prendre une collation, prenez deux fois 1/6 pour avoir une portion entière de 1/3)

Dessert : Il remplace votre fruit et produit laitier. Idéale pour un dessert sain et gourmand.

Variation : Vous pouvez varier les plaisirs en variant les fruits (framboise, pomme, poire, ananas ...).

Vous pouvez remplacer le fromage blanc par du Skyr.

Vous pouvez également varier la compote de pomme (pomme/vanille, pomme/framboise...)