

## *Oufs au lait (recette légère)*



### **Ingrédients:**

- 2 œufs
- 400 ml de lait 1/2 écrémé
- 60 gr de maltitol
- 10 ml de vanille liquide



*Pour 4 personnes / 3 points par personne*

### **La recette**

- Préchauffer votre four à 140°.
- Mettre le lait, le sucrant et la vanille dans une casserole. Faire bouillir puis laisser refroidir.
- Battre les œufs dans un saladier jusqu'à ce qu'ils soient mousseux . Verser le lait dans le saladier et mélanger le tout à l'aide d'un fouet.
- Remplir 4 ramequins puis faire cuire au bain-marie pendant 40 minutes.
- Pour la cuisson au bain marie mettre de l'eau chaude dans un plat allant au four et y disposer vos ramequins, l'eau doit arriver à mi-hauteur de vos récipients.
- Une fois cuits laisser entièrement refroidir vos œufs au lait en les laissant au frais avant de vous régaler.