

# FLAN LÉGER À LA VANILLE

La cuisine de Laëty

la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com

## Ingrédients : ( 6 pots )

- 600ml Lait écrémé
- 1 CS Extrait de vanille
- 30g Sucralose canderel
- 3 Oeufs

> 57 Kcal le flan > 344Kcal la recette entière

## A Titre Indicatif : Pour mon programme personnalisé WW

•2pp le flan à la vanille

## Recette :

- > Faire chauffer le lait dans une casserole à feu doux
- > Dans un bol, Fouettez les oeufs, le Canderel et l'extrait de vanille
- > Verser le lait sur la préparation aux oeufs en remuant
- > Verser le mélange dans les pots de la multidélices pour une cuisson à la yaourtière et dans des ramequins pour une cuisson au four
  - >> Cuisson à la MultiDélices :
  - > Mettre de l'eau dans le réservoir > Programmer p4 45 Min
  - >> Cuisson au four :
  - > Placer les ramequins dans un plat, et remplissez le plat d'eau pour une cuisson au Bain Marie
  - > Placer les pots ou ramequins au réfrigérateur