



Recetas con Stevia

Flan con Estevia

Apto para diabéticos

Ingredientes (para 6 personas)

- 1/4 litro leche desnatada
- 3 huevos
- 85 g de fibra dietética soluble* (Inulina, extraída de la raíz de achicoria. Por ejemplo, Fibruline Instant de Cosucra).
- 2 cucharadas de postre colmadas (10 g) de fibra dietética soluble (Oligofruktosa, extraída de la raíz de achicoria. Por ejemplo, Fibrulose F97 de Cosucra).
- 0,30 g Glycostevia-R60
- 3 gotas de limón

*La Inulina puede sustituirse por un huevo más.



Preparación

Para caramelizar el molde, añadir la Oligofruktosa con 3 gotas de limón. Calentar a fuego lento, procurando que no se queme, y extenderlo uniformemente.

En un recipiente hondo, batir bien la leche, los huevos, la Inulina y la Glycostevia. Añadir la mezcla en el molde, tapar con papel de aluminio e introducir en la olla exprés (con un poco de agua en el fondo y, a ser posible, con rejilla elevadora).

Tiempo de cocción: 20 min aproximadamente, dependiendo de la olla. También puede prepararse al baño María.

Dejar enfriar el molde, e introducirlo en la nevera antes de desmoldarlo.

Valor nutricional: 72 Cal. por ración

Dificultad: Fácil

Tiempo de elaboración: 30 min.

Autor: Mima