Teresa



POSTRES · VEGÀ

Flam de taronja i coco

15min · 4 racions · 341 kcal

Ingredients

- Taronges per fer 0,5 litres de suc
- **50 g** de sucre morè (opcional) o edulcorant
- **50 g** de Maizena
- **80 g** de coco ratllat
- Decoració al gust (maduixes, kiwi, galetes, cireres)

PER RACIÓ

Proteïnes	3,7 g
Greixos	13 g
Hidrats	58 g
Fibra	9,4 g

Elaboració

1. Esprémer les taronges
2. Colar el suc i reservar-ne una mica, mig got
3. Dissoldre la Maizena en el suc de taronja reservat
4. Posar el suc de taronja amb el sucre a escalfar
5. Afegir la Maizena diluïda i remenar constantment fins que espesseixi
6. Posar en motlles individuals o en un de gran i anivellar (amb uns copets)
7. Tapar amb un drap i deixar refredar
8. Posar mínim quatre hores a la nevera
9. Desemmotllar, arrebossar amb el coco ratllat i decorar al gust

RECOMANACIONS

Es pot fer sense sucre o amb edulcorant.
Es pot fer en motlle gran i després fer-ne porcions.
Pots acompanyar amb fruita fresca o en almívar.

Fet amb CookNest