Teresa



POSTRES · VEGETARIÀ

Flam de poma sense sucre afegit

45min · 4 racions · 264 kcal

Ingredients

- **3** o 4 pomes (Golden o que siguin dolces)
- **400 ml** de llet
- **4** ous
- Canyella en pols o vainilla
- Llimona
- **40 g** de sucre (opcional, al gust)

PER RACIÓ

Proteïnes	10 g
Greixos	8,8 g
Hidrats	38 g
Fibra	4,2 g

Elaboració

1. Pelar i ratllar les pomes, es poden regar amb el suc de mitja llimona
2. Coure les pomes en una paella amb una mica de mantega fins que comencin a caramel·litzar
3. Deixar refredar
4. Batre els ous amb la llet i la vainilla (i el sucre, si us agrada molt dolç)
5. Afegir-hi la poma tèbia o freda i triturar-ho bé
6. Omplir motlles individuals (es poden untar amb caramel)
7. Posar al forn preescalfat a 180°C, al bany maria (amb l'aigua ja calenta), calor dalt i baix, uns 40-45 minuts
8. Verificar que està quallat punxant amb un escuradents. Ha de sortir sec
9. Deixar refredar i posar a la nevera, mínim 4 hores
10. Desemmotllar i servir sol o amb maduixes, nata, xocolata fosa, etc.

RECOMANACIONS

No cal sucre, però es poden posar uns 40 g o al gust.

Fet amb CookNest