Flan de avena y plátano (sin lactosa, sin huevo y sin azúcar)

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Chef Orielo



Tiempo: + de 2 horas
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Postre
Tipo de cocina: Sin lactosa
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 500ml. de Bebida de avena
- 2 Plátanos
- 1 Ramita de canela
- 2 cucharaditas de Edulcorante líquido
- 12 gr. de Cuajada sin lactosa
- 1 Piel de medio limón
- 1 Piel de media naranja
- 3 cucharadas de Azúcar (opcional)

Preparación:

Paso 1

Caramelo liquido (opcional) Ponemos una sartén a calentar a fuego fuerte y añadimos dos cucharadas grandes de azúcar. Añadimos media cucharada de agua y unas gotas de limón (si queremos que el caramelo salga más oscuro no le echamos nada). Dejamos el azúcar calentar sin remover hasta que empiece a cambiar de color. Bajamos el fuego y comenzamos a mover la sartén en círculos con el mango para que no quede azúcar sin caramelizar. Cuando adquiera un color ámbar oscuro lo retiramos del fuego (si continuamos tendremos un caramelo más negro, pero más amargo). Lo vertemos en las flaneras para que cubra sólo el fondo.

Paso 2

Flan de avena y plátano De los 500 ml. de bebida de avena separamos 250ml. y la ponemos a calentar en un cazo con la ramita de canela y la piel de media naranja y medio limón. Cuando empiece a hervir retiramos del fuego y dejamos infusionándose al menos diez minutos. Después retiramos la piel de naranja y limón y la rama de canela.

Paso 3

En los otros 250 ml. de bebida de avena disolvemos los 12 gr. de cuajada sin lactosa hasta que no queden grumos. Y la mezclamos con la bebida de avena infusionada. Añadimos dos cucharaditas de edulcorante líquido (o la medida equivalente de stevia) Ponemos de nuevo todo a calentar removiendo sin parar hasta que comience a hervir. Retiramos del fuego.

Paso 4

Cortamos los plátanos en rodajitas y los añadimos al cazo. Lo dejamos unos minutos antes de triturarlo todo con la túrmix (si queréis que se noten los trocitos de plátano no lo trituréis demasiado).

Paso 5

Por último vertemos el flan en los moldes y lo dejamos enfriar a temperatura ambiente antes de meterlo en la nevera unas cuatro horas.

Paso 6

Una vez bien cuajado, podemos ayudarnos de un cuchillo para desmoldar los flanes en el plato.