

FLAN LIGHT DE YOGURT Y MORAS CON MINI BROCHETAS DE MORAS



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

Creador: Aurea Peque **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Postre

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

El truco de esta receta:

Si no encuentras las moras frescas las puedes comprar congeladas

Descripción:

Estos días estoy haciendo unas recetas con pocas calorías, con el comienzo de la primavera ya hay que comenzar a cuidarse de cara al verano y hoy os dejo este flan de yogurt y moras muy ligero y saludable.

Ingredientes para 8 personas :

- 4 l yogurt griego light Danone
- 8 hojas de gelatina
- 1 Cd y media de edulcorante líquido
- 2 Cd de agua
- 250 gr. de moras

Preparación:

Paso 1

Primero pondremos las hojas de gelatina a hidratar en agua fría unos 10 minutos.

Paso 2

Volcamos los yogures en un bol y le añadimos el edulcorante y mezclamos bien.

Paso 3

Cortamos las moras y dejamos unas pocas enteras para montar las brochetas. Calentamos las 2 Cd de agua en el microondas sin que llegue a hervir y cuando esté caliente le ponemos las hojas de gelatina escurridas y deshacemos bien.

Paso 4

Agregamos la gelatina disuelta y las moras, mezclamos. Ponemos la mezcla en moldes pequeños (a mí me salieron 8) y dejamos enfriar unas 4 horas, mejor de un día para otro.

Paso 5

Desmoldamos nuestros flanes y decoramos con 2 brochetas que cortaremos para que nos queden pequeñas a las

que insertaremos 3 moras a cada una y espolvoreamos con azúcar glass.

Paso 6

Yo utilice moras congeladas y el jugo que tiene por encima es el de las moras con unas gotas de edulcorante.