

# FLAN AU LAIT D'AMANDES, MIEL ET FRAISES

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 30 cl de lait d'amandes
- miel
- 10 fraises
- 10 cl de lait
- gélifiant

## PRÉPARATION

Disposez les ramequins sur votre plan de travail.

Lavez les fraises avec la queue et morcelez-les sur votre planche de cuisine.

Partagez ces morceaux dans les ramequins.

Dans une casserole, mélangez les 10 cl de lait avec le lait d'amandes. Versez-y 1 c. à soupe de miel et remuez. Joignez 1 c. à café ras de gélifiant en pluie sur le mélange. Placez la casserole au feu. Après 2 min d'ébullition, versez-le dans les ramequins. Laissez refroidir et placez au réfrigérateur jusqu'à ce que les flans aient pris.

Servez bien frais.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

72 kcal

**BON APPÉTIT !**