

## Flan chocolat/noisette ou noix de coco



### Ingrédients pour 1 flan:

- 100 g de fromage blanc 0% de MG
- 75 ml de lait écrémé
- ¼ du sachet d'agar-agar = ½ càc environ
- 5g de sucre roux ou blanc (si cacao classique utilisé, ne pas mettre de sucre)

### Au chocolat/noisette, ajouter :

- 6g de chocolat non sucré VAN HOUTEN ou 6g de cacao classique.
- 3g de noisettes en poudre

### À la noix de coco, ajouter :

- 5g de noix de coco râpée

### Recette :

- 1/ Placer le fromage blanc, le sucre, chocolat, noisette (ou noix de coco) dans le mixeur.
- 2/ Faire chauffer le lait avec l'agar-agar 3 minutes à feu doux.
- 3/ Incorporer au reste et mixer.
- 4/ Placer au réfrigérateur 5 heures.

Bonne dégustation !!!!

diet  
coach