

Original spanischer Flan





Zubereitungszeit 20min





Zutaten

für 4 Portionen

Butter	1 EL
Zucker	150 g
Eier	3 St.
Milch	200 ml
Kondensmilch	200 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, kleine Auflaufform, große Auflaufform, Alufolie

- Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. 4 kleine Dessertförmchen (ca. 150 ml) mit Butter einfetten. In einem Topf 100 g Zucker auf mittlerer Stufe erhitzen und ca.
 Min. goldbraun karamellisieren. Mit 5 EL warmem Wasser ablöschen und unter Rühren köcheln, bis das Karamell aufgelöst ist. Karamell in die Dessertförmchen gießen.
- 2. 1 Ei trennen, Eiweiß anderweitig verwenden. In einer Schüssel Eigelb, 2 Eier, Milch, Kondensmilch und 50 g Zucker miteinander verrühren. Flanmasse auf dem Karamell in den 4 Förmchen verteilen, mit Alufolie abdecken. Eine Auflaufform ca. 1 cm hoch mit heißem Wasser füllen, Dessertförmchen in das Wasserbad stellen und im Ofen ca. 40 Min. stocken lassen.
- 3. Zum Servieren Flans aus den Förmchen auf einen Teller stürzen.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	403 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	12 g