

# DESSERT

## Milchflan

FÜR 4 PERSONEN

FÜR 4 GLÄSER À CA. 2 DL

**4 dl Milch**

**30 g Zucker**

**1 Prise Salz**

**4 Eier**

**Beeren für die Garnitur**

**4 EL Ahornsirup**

**2 Zweige Pfefferminze**

**1.** Milch, Zucker und Salz in einer Pfanne leicht erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. In ein hohes Gefäss geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Alles kurz mit dem Stabmixer oder einer Gabel verquirlen. Masse durch ein feines Sieb in Gläser giessen. Mit Klarsichtfolie zudecken. Diese mit einem scharfen Messerchen einige Male leicht einstechen.

**2.** Ca. 3 cm Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen. Dampfeinsatz in die Pfanne legen. Gläser auf den Dampfeinsatz setzen. Eimasse zugedeckt ca. 12 Minuten dämpfen. Der Flan ist fertig gegart, wenn die Masse vollständig gestockt ist. 5 Minuten ruhen lassen. Klarsichtfolie entfernen. Flan mit Beeren und Ahornsirup servieren. Mit Pfefferminze garnieren.

### ZUBEREITUNG

 ca. 15 Minuten

+ ca. 12 Minuten dämpfen

Pro Person ca. 10 g Eiweiss, 10 g Fett,  
27 g Kohlenhydrate, 1000 kJ/240 kcal

## Schon gewusst?

Beim Dämpfen bleiben mehr Vitamine und Mineralstoffe in den Lebensmitteln erhalten als beim Kochen im Wasser, weil das Gemüse nicht direkt mit Wasser in Berührung kommt.



Mehr zum Garen  
mit Dampf.



**Ahornsirup**  
250 ml  
Fr. 6.20