



Kokos-Flan mit Himbeeren und Limetten-Baisers

Zutaten (2 Portionen)

- 2 Eier
- 100 ml fettarme Milch
- 50 ml Kokosmilch
- 6 TL HUXOL Sucralose, Streusüße
- 1 TL Kokosflocken
- Abrieb von 1 Limette
- 8-10 Himbeeren
- Außerdem: Spritzbeutel mit runder Tülle

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien	532 kJ / 127 kcal
Eiweiß	8,6 g
Fett	7,9 g
Kohlenhydrate	5,1 g
Broteinheiten	0,5

Zubereitung

1. Eier trennen, 1 Eiweiß mit Eigelben verrühren, übriges Eiweiß kalt stellen. Milch und Kokosmilch mit 5 TL HUXOL Sucralose und Kokosflocken aufkochen, etwas abkühlen lassen und Löffelweise unter die Eimischung rühren. Mischung in ofenfeste Förmchen (à ca. 180 ml) geben.
2. Eine Auflaufform mit etwas Wasser füllen (max. halbe Höhe der Förmchen) und Förmchen einsetzen. Im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens bei 180 °C (Umluft ca. 160 °C) ca. 40 Minuten garen. Kalt gestelltes Eiweiß mit übriger HUXOL Sucralose und Limettenabrieb aufschlagen, in einen Spritzbeutel mit runder Tülle füllen und in himbeergroße Tupfen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit des Flans, die Baisers im Ofen für 10 Minuten mitbacken.
3. Baisers auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, Flan ca. 60 Minuten kalt stellen. Himbeeren verlesen, mit Baisers auf dem Flan verteilen und servieren.



Fertig in: ca. 2 Stunden

Davon aktiv: ca. 30 Minuten