




Bowlflan Façon Banoffee


 1 Part

 5min

 5min

 1h mini

 2 jours

 Ø oeuf

Ingrédients

- 120gr de Fromage Blanc
- 50gr de Lait
- 40gr de Compote Banane
- 15gr de Maïzena
- 15gr de Farine de Banane
- 1 c.à.c de Vanille Liquide

TOPPINGS :

- Banane
- 1 c.à.s de Fromage Blanc
- 1 Filet de Caramel (au Pb à défaut)
- Chocolat Haché



Préparation :

- Dans un bol, fouetter le lait avec la maïzena et la farine jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeau. Ajouter le reste des ingrédients, mélanger bien. Nettoyer les bords du bol et cuire 5min au micro-ondes à pleine puissance.
- Sortir et laisser totalement refroidir avant de placer au frais pour 1h minimum.
- Passer une maryse tout le tour du flan pour aider à le décoller, retourner sur une assiette et secouer énergiquement.
- Décorer avec la banane coupée en rondelles, le fromage blanc, répartir un peu de caramel et parsemer de chocolat noir haché.
- Bon appétit !

Apports Nutritionnels

Pour 1 (sans topping) : Cal = 221 Glu = 40.8gr dont 14.1gr de sucres Prot = 10.3gr Lip = 0.9gr
 Pour 1 (avec topping : 50gr de banane, 30gr FBO%, 5gr Caramel, 8gr choco) : Cal = 221 Glu = 40.8gr
 dont 14.1gr de sucres Prot = 10.3gr Lip = 0.9gr