Original spanischer Flan

Zeit gesamt
1h 15min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

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

1. 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. 2 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