Spanischer Flan

Zeit gesamt
2h 40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 8 Portionen

Zucker	180 g
Wasser	3 EL
Eier	4 St.
Vanilleextrakt	1 TL
Milch	500 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Auflaufform, Schneebesen, ofenfeste Förmchen

1. Vorbereitung
Fülle ein ofenfestes Gefäß (z.B. eine Auflaufform) etwa 2 cm hoch mit Wasser, stelle es in den Backofen und heize ihn auf 150°C O/U vor.

2. Karamell
Gib 100 g Zucker und das Wasser in einen Topf und lasse die Mischung bei geschlossenem Deckel aufkochen. Lasse die Mischung weiter köcheln bis nach und nach das Wasser verdampft und erst Zuckersirup und dann Karamell entsteht. Rühre dabei nicht um.

Gieße das Karamell direkt aus dem Topf in die Förmchen und bedecke die Böden damit.

3. Vanillecreme
Verrühre Eier, 80 g Zucker und Vanilleextrakt kurz, bis sich alles verbunden hat. Erwärme die Milch in dem Topf, in dem das Karamell hergestellt wurde. So nimmt die Milch den Karamell-Geschmack an. Die Milch sollte dabei nicht kochen. Nimm sie vom Herd und gieße sie langsam zur Eier-Zucker-Mischung und verrühre die Zutaten so lange, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben. Gieße die Creme in die Förmchen auf das Karamell.

Stelle die Förmchen in das warme Wasser im Backofen und backe sie bei 150°C O/U bis die Masse fest ist. Die Dauer hängt von den verwendeten Formen ab. In Emaille-Förmchen backen die Flans für ungefähr 25 Minuten.

Nimm die Förmchen aus dem Wasser und lasse sie bei Raumtemperatur abkühlen.

Stelle den Flan dann für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank.

4. Servieren
Löse den Flan mit einem Messer vom Rand der Form, stürze ihn auf einen Teller und serviere das Dessert.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	165 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	5 g