

Flan de vainilla

(con caramelo sin azúcar)



Ingredientes

Para hacer el caramelo:

- 60 g de sirope de agave
- 1 pizca de bicarbonato + 25 ml de agua

Para el flan:

- Medio litro de leche evaporada
- 2 cucharadas de edulcorante en polvo
- 1/2 cdita de esencia de vainilla
- 10 g de gelatina neutra = 12 g de cuajada = 12 g de grenetina = 6 hojas de gelatina o colapez = 3 g de agar agar

4 moldes para flan individuales de 125 ml

Dedicación : 4 minutos

Cocción: 8 minutos

Cantidad : 4 raciones



1 Comenzamos preparando el **caramelo**: Ponemos a calentar a fuego medio alto en un cazo, el **sirope de agave**, el **agua** y el **bicarbonato**. Removemos de vez en cuando y esperamos a que hierva. Al hervir veremos cómo se forman burbujas. Con 2 ó 3 minutos hirviendo ya debería tomar color. En cuanto tome un color bronceado, apagamos el fuego y vertemos en la base de los moldes. No debemos pasarnos de tiempo, pues se quemaría y no nos serviría. Reservamos mientras hacemos el flan.

2 Para hacer el flan, vertemos la mitad de la **leche** evaporada en un recipiente. Añadimos la **gelatina** en polvo o la cuajada, el **edulcorante** en polvo y media cucharadita de **esencia de vainilla**. Mezclamos hasta que se disuelvan e integren todos los ingredientes y reservamos. Ponemos a calentar otro cazo con la otra mitad de la **leche** y cuando rompa a hervir, añadimos la mezcla que habíamos reservado. Calentaremos a fuego medio-alto, sin parar de remover con unas varillas, hasta que vuelva a hervir la mezcla. Una vez que hierva, apagamos el fuego y repartimos entre los 4 moldes.

3 Dejamos que los moldes pierdan temperatura colocándolos sobre una rejilla, hasta que se templen. A continuación los **enfriamos en la nevera un mínimo de 3 horas, hasta que cuaje el flan**. Si queremos servirlos en un plato, es conveniente que se cuajen bien. Soltamos el flan del borde, colocamos un plato encima y presionando uno con el otro, le damos la vuelta. Si es necesario damos un golpe seco en el aire, para que se suelte. Podemos acompañarlo de unos frutos frescos.