

### Francuski flan waniliowy

Oj dawno nie było nic słodkiego na blogu. Ale pomyślałam sobie, że zdrowe słodkie, to może być. Przez cały dzień chodziło za mną by coś cukrowego zjeść. I zupełnie przez przypadek w ostatnim numerze Mojego Gotowania odnalazłam ten przepis. Zamiast cukru dałam miód, który niby przy podgrzewaniu staje się normalnym cukrem, ale ja w to nie wierzę:)

Deser jest francuskim przysmakiem. Można go robić na wiele sposobów: zapiekać w żaroodpornej kokilce czy też krem wyłożyć na tartę. Można też do kremu dodać rodzynek, skórki pomarańczowej, przypraw korzennych, a nawet alkoholu. Nie jest bardzo słodki, ale w zupełności zaspokoił moją chęć na słodkie. Elegancko prezentuje się w maleńkiej kokilce. Jego skórka po zapieczeniu jest chrupka i brązowa, a środek miękki. Pycha!



### **Składniki na 4 kokilki:**

- 1 litr mleka 3,2%,
- 100 g mąki kukurydzianej,
- 100 g miodu lub cukru,
- laska wanilii,
- szczypta soli,
- 3 jajka,
- olej rzepakowy do natłuszczenia kokilek.

### **Przygotowanie**

1. Wanilię przeciąć wzdłuż i łyżeczką wyjąć ziarenka. Wszystko włożyć do garnka z 3/4 litra mleka. Zagotować i gotować na małym ogniu.
2. W robocie kuchennym wymieszać resztę składników z resztą mleka.
3. Z gotującego się mleka wyjąć „skorupkę” po wanilii i włąć masę z robotu kuchennego. Cały czas mieszać. Masa będzie gęstnieć i będzie mieć konsystencję budyniu.
4. Piekarnik nagrzać do 175 stopni. Pędzelkiem rozprowadzić odrobinę oleju rzepakowego po kokilkach, tak by je natłuścić i masa nie przywierała do naczynia.
5. Flan przelać do kokilek i zapiekać przez 45 minut do zbrązowienia wierzchu.
6. Najlepiej smakuje na zimno. Przechowywać w lodówce. Najlepiej przykryć folią, bo flan pochłania zapachy z lodówki.
7. Smacznego!



*Manufaktura Ciastek*