

Receta de Flan de Calabaza sin Lactosa

17 Feb 2018



Buenos días a tod@s, para este fin de semana os dejo la receta de este rico **Flan de Calabaza sin Lactosa** que nos ha enviado nuestra amiga y seguidora **Rosa Maria de Madrid**, nos cuenta que queda riquísimo y es muy adecuado para las personas que no puedan tomar lactosa.

Ingredientes

- Puré de calabaza (500grs)
- Huevos (cinco)
- Leche sin lactosa (400ml)
- Crema o nata sin lactosa (100ml)
- Queso en crema sin lactosa (50grs)
- Azúcar (250grs)
- **Para el caramelo:**
- Azúcar (100grs)
- Agua (dos cucharadas)
- Zumo de limón (unas gotas)

Modo de Preparación

1. Preparar el caramelo poniendo el azúcar, el agua y el zumo de limón en un cazo al fuego medio sin removerlo, cuando cambie de color, remover hasta que coja un color ámbar sin que se queme
2. Volcarlo en una flanera cubriendo toda la base
3. Precalentar el horno a 180°
4. Asar la calabaza en el microondas en un bol tapado con fil transparente y dejar unos 10 minutos a potencia máxima, para 500grs de puré, se necesitarán 600grs de calabaza
5. Dejar que se enfríe un poco y triturar con la batidora
6. En un bol mezclar el puré con el azúcar, la leche, la nata y el queso en crema y batir bien
7. Añadir los huevos de uno en uno y seguir mezclando hasta que no queden grumos
8. Volcar la mezcla en la flanera caramelizada y tapar con papel de aluminio
9. Poner la flanera en una bandeja con agua caliente, que llegue a la mitad de la altura del molde y meter al horno precalentado aproximadamente una hora
10. A los 45 minutos, retirar el papel de aluminio y hacer la prueba del palillo de vez en cuando hasta que salga limpio
11. Dejar enfriar en el frigorífico unas horas, (mejor de un día para otro)
12. Desmoldar, servir fresquito y....buen provecho!!!

Flan de Calabaza sin Lactosa

Publicado en Mis Recetas Caseras (<https://www.misrecetascaseras.com>)
