

Flan à l'Ananas sans lait ni gluten et sans sucre ajouté

 recette-pour-diabetique.com/flan-a-lananas-sans-lait-ni-gluten-et-sans-sucre-ajoute/

Publicité

DIABÈTE DE TYPE 2

**Bien plus qu'une
histoire de sucre**

- Déjeuner
- Entremet
- Fruits

Par Recettes Diabète et bien être | 21 août 2020

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!



On peut toujours se faire plaisir même quand on a des intolérances !

Un flan à l'ananas un peu audacieux avec un tout petit peu de Rhum pour donner une touche encore plus exotique à ce dessert.

Le Rhum n'est pas indispensable dans cette recette et si l'alcool vous est déconseillé, ne pas en mettre (demandez l'avis à votre médecin).

Noter que le Rhum consommé à jeun est déconseillé.

L'alcool a des propriétés hypoglycémiantes.

Ma fille diabétique l'a quand même dévoré

Pour préparer l'ananas, vous pouvez soit utiliser: un Coupe Ananas Éplucheur ou utiliser notre méthode manuelle pour couper un ananas frais:

Recette de Flan à l'Ananas sans lait ni gluten et sans sucre ajouté

- **Produit:** 1 Flan (6 Portions)
- **Préparation:** 40 mins
- **Cuisson:** 55 mins
- **Prêt dans:** 1 hr 35 mins

Environ 17g par part de ce flan à l'ananas sans gluten et sans lactose, si vous coupez 6 parts.



Ingrédients

- 1 Ananas avec environ 680g de chair soit environ 80/85g de glucides
- 60 g Xylitol
- 1 citron
- 20 cl Crème de Coco soit environ 14g de glucides
- 2 cl Rhum
- 10 g Maïzena
- 6 oeuf

Instructions

1. Mélanger la crème de coco avec l'ananas, le jus de citron, la Maïzena et le rhum puis réchauffer dans une casserole une dizaine de minutes en fouettant.
2. Battre les oeufs avec le Xylitol , verser la préparation à l'ananas dessus tout en continuant à battre (au robot par exemple)
3. Verser dans un moule à manqué avec les parois rétractables , ajouter du xylitol sur le dessus si vous voulez une apparence légèrement caramélisée et cuire au four 45mn à 180°. Attention lors du démoulage !

- **Cuisine:** Cuisine Régimes et Intolérants
- **Type de plat:** Dessert
- **Niveau de difficulté:** Modéré

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!

← Recette précédente Cordons bleus de Veau aux Flocons d'Avoine

Recette suivante → Watermelon Fizz (Pastèque Fizz)

Ou encore...

Commentez !

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)