



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

KURU ÜZÜMLÜ VE LABNELİ FLAN

Michael Montignac

100 GR KURU ÜZÜM

250 GR LABNE

3 YUMURTA

4 YAPRAK JELATİN

1/2 BARDAK SÜT

2 ÇORBA KAŞIĞI FRUKTOZ

Kuru üzümleri bir gece önce üzerlerini örtecek kadar su ilavesiyle şişmeye bırakın.

Yumurta sarılarını çırpın, bunlara labneyi ve fruktozu ekleyin. Yumurta aklarını kar köpüğü gibi çırpın ve bu köpüğü kaşık kaşık ilk ıslatılmış karışımınıza yedirin.

Sütü ısıtın ve içine önceden ıslatılmış ve sıkılmış jelatinleri katın. Bu sütü de ilk karışımınıza ekleyin. En son iyice süzölmüş kuru üzümleri katın ve iyice karıştırın.

Bu harcınızı bir yuvarlak kek kalıbına dökün. 220 derece ısıtılmış fırında 25 dakika pişirin.

Ilık veya soğuk servis yapın.

Not: Fruktoz: Bu sıfır kalorili aspartam veya sakarin türü yapay şeker değildir. Meyve şekeridir ve şeker hastaları için satılmaktadır. Şeker hastaları için yapılan çikolata, marmelad gibi ürünlerde de fruktoz kullanılır. Montignac tatlılarda yapay şeker değil fruktoz önermektedir.