



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## LİMONLU VE ELMALI FLAN

Michael Montignac

4 YUMURTA SARISI

1 YUMURTA

3 ÇORBA KAŞIĞI FRUKTOZ

2 GOLDEN ELMA, SOYULMUŞ (400 GR)

1/2 LİMON

3 ÇORBA KAŞIĞI TEREYAĞI

Yumurta sarılarını, bir tam yumurtayı ve fruktozu çırpın. İçine limon kabuğu rendesi ve limonların suyunu da ekleyin. Harcınızı bir süzgeçten geçirin.

Elmaları ince ince rendeleyin ve harcınıza karıştırın. Harcınızı 4 tane fırına dayanıklı yağlanmış kâseye koyun. Bir tepsiye yerleştirin ve 190 derece ısıtılmış fırında 30 dakika pişirin. Tersyüz edin. Ilık veya soğuk ikram edin.

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.