

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

Flan de Coco sin Azúcar

Un postre tropical, cremoso y naturalmente dulce para disfrutar sin culpas.



Descripción

Este flan de coco sin azúcar es una deliciosa alternativa al postre clásico, perfecta para quienes buscan reducir su consumo de azúcar sin sacrificar el sabor. La riqueza del coco se combina con una textura suave y sedosa, endulzado naturalmente para crear un postre tropical y satisfactorio que encantará a todos.

Ingredientes

- **Para el flan:**
 - 400 ml de leche de coco entera (de lata, no la bebida ligera)
 - 4 huevos grandes
 - 1/2 taza de eritritol (o tu endulzante granulado sin azúcar preferido, ajusta al gusto)
 - 1 cucharadita de extracto de vainilla puro
 - Una pizca de sal
- **Para el "caramelo" sin azúcar (opcional):**
 - 1/4 taza de eritritol (o tu endulzante granulado sin azúcar preferido)
 - 2 cucharadas de agua

Instrucciones

1. **Precalienta el horno y prepara el baño María:** Precalienta el horno a 160°C (325°F). Prepara un baño María: coloca una fuente para hornear más grande que tus moldes de flan en el horno y llénala con agua caliente hasta la mitad.

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

2. **Prepara los moldes:** Elige moldes individuales para flan o un molde grande. Si vas a hacer el "caramelo" sin azúcar, este es el momento de prepararlo en los moldes.
3. **Haz el "caramelo" sin azúcar (opcional):** En una sartén pequeña a fuego medio, combina el eritritol y el agua. Cocina sin remover (puedes girar suavemente la sartén) hasta que el eritritol se disuelva y adquiera un color dorado claro y consistencia ligeramente espesa. Vierte rápidamente esta mezcla en el fondo de tus moldes de flan. Ten cuidado, estará caliente. Si usas un endulzante diferente, es posible que no caramelize igual; en ese caso, puedes omitir este paso o buscar recetas específicas de "caramelo" sin azúcar para ese endulzante.
4. **Prepara la mezcla del flan:** En un bol mediano, bate los huevos con el eritritol y la sal hasta que estén bien combinados y el eritritol se haya disuelto un poco.
5. **Añade la leche de coco y la vainilla:** Incorpora la leche de coco y el extracto de vainilla a la mezcla de huevo y bate suavemente hasta que todos los ingredientes estén bien integrados. No batas en exceso para evitar la formación de burbujas de aire.
6. **Vierte la mezcla en los moldes:** Vierte la mezcla de flan uniformemente sobre el "caramelo" (si lo hiciste) en los moldes preparados.
7. **Hornea al baño María:** Coloca los moldes de flan dentro de la fuente con agua caliente en el horno. Asegúrate de que el agua llegue aproximadamente hasta la mitad de la altura de los moldes.
8. **Hornea:** Hornea durante 45-60 minutos (para moldes individuales) o 60-75 minutos (para un molde grande), o hasta que los bordes estén firmes y el centro aún tenga un ligero temblor pero no esté líquido.
9. **Enfría:** Retira los moldes del baño María y déjalos enfriar completamente a temperatura ambiente. Luego, refrigera durante al menos 4 horas, o idealmente durante toda la noche, para que el flan se asiente y esté bien frío.
10. **Desmolda:** Para desmoldar, pasa un cuchillo delgado por los bordes del flan para separarlo del molde. Coloca un plato boca abajo sobre el molde y gira rápidamente para que el flan caiga sobre el plato con el "caramelo" (si lo hiciste) en la parte superior.
11. **¡Disfruta!** Sirve este delicioso flan de coco sin azúcar frío.

Notas y Consejos

- **Calidad de la leche de coco:** Utiliza leche de coco entera de buena calidad para obtener un flan más cremoso y con mejor sabor.
- **Endulzante:** Ajusta la cantidad de endulzante según tu preferencia personal. Recuerda que el eritritol es menos dulce que el azúcar, así que puede que necesites un poco más. Prueba la mezcla antes de hornear.
- **Baño María:** El baño María es crucial para que el flan se cocine de manera uniforme y quede suave.

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

- **Textura:** El tiempo de horneado puede variar según el tamaño de los moldes y tu horno. Vigila el flan y retíralo cuando esté casi firme.
- **Variaciones:** Puedes añadir un poco de ralladura de limón o naranja a la mezcla para darle un toque cítrico.
- **Conservación:** El flan de coco sin azúcar se puede conservar refrigerado en un recipiente hermético durante 3-4 días.

