

Flan de vainilla con caramelo sin azúcar

Dedicación: 4. minutos · Cocción: 8. minutos · Cantidad: 4 personas

Ingredientes

Para el caramelo:

- 60 g de sirope de agave
- 25 ml de agua
- 1 pizca de bicarbonato

Para un molde de 500 ml = 4 moldes para flan individuales de 125 ml :

- Medio litro de leche evaporada
- 2 cucharadas de edulcorante en polvo
- 1/2 cdita de esencia de vainilla
- 10 g de gelatina neutra = 12 g de cuajada = 12 g de grenetina = 6 hojas de gelatina o colapez = 3 g de agar agar



Sobre esta receta

¿Quieres hacer un delicioso Flan de Vainilla sin azúcar?. ¿Te gusta el sabor que aporta el caramelo aunque no puedes o no quieres utilizar azúcar?. Si es así, esta receta es para ti. Al finalizar esta receta sabrás como preparar este rico flan acompañado de caramelo sin utilizar azúcar. El flan es muy suave al paladar y muy cremoso, que acompañado del caramelo, lo convierten en un delicioso postre. Además es muy fácil de preparar y no utilizaremos el horno.

Preparación

1. Comenzamos preparando el caramelo. Ponemos a calentar a fuego medio alto en un cazo, el sirope de agave, el agua y el bicarbonato. Removemos de vez en cuando y esperamos a que hierva. Al hervir veremos cómo se forman burbujas. Con 2 ó 3 minutos hirviendo ya debería tomar color. En cuanto tome un color bronceado, apagamos el fuego y vertemos en la base de los moldes. No debemos pasarnos de tiempo, pues se quemaría y no nos serviría. Reservamos mientras hacemos el flan.
2. Para hacer el flan, vertemos la mitad de la leche evaporada en un recipiente. Añadimos la gelatina en polvo o la cuajada, el edulcorante en polvo y media cucharadita de esencia de vainilla. Mezclamos hasta que se disuelvan e integren todos los ingredientes y reservamos. Ponemos a calentar otro cazo con la otra mitad de la leche y cuando rompa a hervir, añadimos la mezcla que habíamos reservado. Calentaremos a fuego medio-alto, sin parar de remover con unas varillas, hasta que vuelva a hervir la mezcla. Una vez que hierva, apagamos el fuego y repartimos entre los 4 moldes.
3. Dejamos que los moldes pierdan temperatura colocándolos sobre una rejilla, hasta que se templen. A continuación los enfiamos en la nevera un mínimo de 3 horas, hasta que cuaje el flan. Si queremos servirlos en un plato, es conveniente que se cuajen bien. Soltamos el flan del borde, colocamos un plato encima y

Flan de vainilla con caramelo sin azúcar

presionando uno con el otro, le damos la vuelta. Si es necesario damos un golpe seco en el aire, para que se suelte. Podemos acompañarlo de unos frutos frescos.

Trucos y consejos para hacer el flan de vainilla

1. Para hacer el caramelo utilizamos el sirope de agave. Es un endulzante natural con muy bajo índice glucémico, lo que permite que puedan utilizarlo personas con diabetes. Mi consejo es que consultes con tu médico o dietista.
2. Además de hacerlo en el fuego, podemos también hacerlo en el microondas. Para ello ponemos en un recipiente bastante alto y amplio los ingredientes y cocinamos a unos 700-800 w durante un par de minutos. Cada medio minuto le damos una vuelta, para que se haga por igual. A los dos minutos comprobaremos cómo va de color, calentándolo otros 20 segundos si lo necesitase. El envase no debe ser plástico, pues el caramelo alcanza altas temperaturas. Si no lo quieres con un color muy dorado, con un par de minutos estaría bien.
3. La base del flan es la leche evaporada, porque aporta cremosidad con poco aporte de grasas, un 8% M.G. Puedes hacerlo más ligero con leche entera, semidesnatada o incluso con alguna vegetal como la de soja o almendra. También puedes hacerlo más cremoso con nata para cocinar o nata para montar.
4. Para espesar el flan utilizaremos gelatina neutra en polvo o en hojas o también la gredina o agar agar. Si queremos darle un toque lácteo usamos la cuajada. Para endulzar el flan puedes cambiar el edulcorante en polvo por sirope de agave.
5. Puedes cambiar el sabor de la vainilla por el café. Aquí podrás ver cómo se haría, sólo debes cambiar las proporciones y cambiar el azúcar.