



FLAN DE KÉFIR CON FRUTAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 ml de kéfir
- 40 g de miel
- 250 ml de zumo de piña
- 20 g de Agar-agar
- 2 unidades de kiwi
- 2 unidades de melocotón
- 2 unidades de plátano
- 12 unidades de fresón

LA PREPARACIÓN

- Pon a hervir el zumo de piña y añade el agar-agar. Disuélvelo, dejándolo a fuego lento, durante 5 minutos. Retira del fuego y déjalo enfriar. Mientras, bate el kéfir con la miel. Cuando el zumo de piña comience a tener algo de consistencia, mezcla con el kéfir, y viértelo todo en un molde de plum-cake mojado con agua fría. Guarda en la nevera hasta que cuaje.
- Posteriormente, desmolda sobre una fuente y córtalo en trocitos. Lava, pela y trocea las frutas; colócalas en los platos mezcladas con el flan de kéfir. Utiliza hojas de melisa para adornar.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | |
|-------------------------------|---------------------|
| Hidratos de carbono 44.9 g | Grasas 5.4 g |
| Kcal 281 | Proteínas 10.8 g |