



TEMPS DE PRÉPARATION

±55
min

PROTÉINES

±25
grammes

ÉNERGIE

±479
kcal

Votre professionnel de la santé vous a recommandé Fortimel® Compact Protein.
Cette information vous donne une idée de recette pour varier la consommation de ce produit.
Demandez conseil à votre professionnel de la santé avant de changer de produit.

Dessert ou collation

FLAN COCO

Ingédients pour une portion

- 1 bouteille de **Fortimel® Compact Protein arôme noix de coco sensation fraîcheur**
- 15 g de noix de coco rapée/en poudre
- 1 oeuf
- ½ gousse de vanille

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Versez la bouteille de **Fortimel® Compact Protein arôme noix de coco sensation fraîcheur** dans une casserole, ajoutez la ½ gousse de vanille fendue en 2 et grattée. Faites chauffer doucement en remuant*.
2. Dans un saladier, fouettez l'oeuf avec la noix de coco. Versez le Fortimel® Compact Protein débarrassé de la gousse de vanille tout en mélangeant au fouet.
3. Répartissez la préparation dans des petits moules, enfournez et laissez cuire au bain-marie pendant 45 min environ. Laissez tiédir, puis réservez au frais au moins 4 h avant de servir.



* Fortimel® Compact Protein est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales.
Pour les besoins nutritionnels en cas de dénutrition liée à une maladie. À utiliser sous contrôle médical.