



KAROTTEN- KARTOFFEL-FLAN

Zutaten

- 100 g Kartoffeln, gekocht, püriert
- 100 g Karotten, gekocht, püriert
- 1 ML = 17 g Moltein PRO Neutral
- 1 dl Bouillon
- 4 g Agar-Agar
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Ergibt
3 Stück à
100 g



Zubereitung

Bouillon (kalt) mit Agar-Agar aufkochen, 2–3 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Pfanne vom Herd nehmen, abkühlen lassen auf maximal 75 Grad. Moltein PRO einrühren. Kartoffeln und Karotten begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Formen füllen. Mindestens eine Stunde kaltstellen, dekorieren und servieren.



Nährwerte

Energie: 201 kcal
Protein: 13 g
Fett: 4 g
Kohlenhydrate: 27 g