

# Flan de manzana y yogurt

El flan de manzana y yogurt se ha convertido en uno de los favoritos de quienes aman los postres saludables, puesto que no posee azúcar, sustancia perjudicial para la salud.

El flan es uno de los postres más populares de Francia, el cual se originó en la época del imperio romano, durante la edad media y la receta sigue vigente en el mundo.

## Ingredientes

500 g de manzanas (rebanadas).

2 cucharadas de miel.

3 huevos.

1 yogurt.

250 g de gelatina sin sabor.

## Preparación

En un recipiente mezcla las manzanas, miel y huevos hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.

Agrega el yogurt y la gelatina sin sabor a la mezcla. Bate durante 5 minutos.

Calienta una olla y vierte la mezcla. Cocínala durante 10 minutos.

Vierte la mezcla en un molde y llévalo al horno durante 15 minutos.

Retira el flan del horno y déjalo enfriar.

Decóralo a tu gusto.

Sirve y consume.

Cabe destacar, que al consumir el flan lo ideal es lo acompañes con una taza de café, así podrás disfrutar de un exquisito contraste de sabores.

**La Mañana Digital**