

## Rezept

# Flan aus Jalisco

Ein Rezept von Flan aus Jalisco, am 25.04.2024

## Zutaten

- |   |   |       |        |
|---|---|-------|--------|
| 1 | Vanilleschote (ersatzweise 2 EL Vanilleextrakt) | 1 l   | Milch  |
| 2 | Ceylon-Zimtstangen                              | 200 g | Zucker |
| 4 | Eier (M)  |       |        |

### Außerdem

- 8 ofenfeste Portionsförmchen (à ca. 200 ml)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 7 g F, 8 g EW, 31 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausschaben.

---

2. Die Milch mit Vanillemark, -schote und Zimtstangen zum Kochen bringen. Den Zucker unterrühren und erneut aufkochen lassen. Den Topf von der Herdplatte nehmen, Zimtstangen und Vanilleschote entfernen.

---

3. Die Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Unter ständigem Rühren 7-8 EL heiße Vanillemilch untermischen. Die restliche Vanillemilch nach und nach dazugeben und alles glatt verrühren. Indem man zuerst nur wenig Milch unter die Eier rührt, verhindert man, dass sie durch die heiße Flüssigkeit stocken.

---

4. Die Eiermilch in die Portionsförmchen verteilen. Ein tiefes Backblech mit heißem Wasser füllen und die Portionsförmchen hineinstellen. Die Flans im Ofen (Mitte) in 45 Min. stocken lassen. Wer die Oberfläche der Flans leicht gebräunt haben möchte, erhöht die Backofentemperatur in den letzten 10 Min. auf 200°.