

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Flans bananou-choc à l'agar-agar

Recette Thermomix



Voici ma recette pour 5 à 6 ramequins

3 bananes bien mûres (elles étaient noires hi hi hi !)
500 g de lait
1 jus de citron
40 g de chocolat Lindt dessert "Le 85 % cacao"
2 g d'agar-agar

Sans ajout de sucre....Sans colorant, sans conservateur.

Mettez tous les ingrédients dans le Thermomix, **mixez VIT maxi pendant 30 sec.**

Régalez 10 min à 90° VIT 3. Versez votre préparation dans 5 ou 6 ramequins, c'est prêt !

Laissez refroidir à température ambiante, puis au frigo pendant 2 h environ.

et régaliez-vous avec un p'tit dessert très peu calorique.