

Erbsen-Flan

Zutaten für 30 Flans (4,5 cm Durchmesser und 3 cm Höhe):

ROHE ERBSEN TIEFGEFROREN	220 G	MILCH	60 G
EIER	4	SALZ, PFEFFER	
MEHL	60 G		
FLÜSSIGE SAHNE	500 G		

Zutaten	Menge	Beschreibung	Heizkraft 	Drehzahl 	Dauer 	Deckelöffnung	Anmerkungen
1 Erbsen Mehl Milch Sahne Eier Salz Pfeffer	220 g 60 g 60 g 500 g 4 - -	In die Schüssel geben	-	3500 U/min	1 Min.30	Geschlossen	
2		Durch ein Spitzsieb passieren	-				Je nach gewünschtem Ergebnis
3		In Formen gießen Im Dampfbackofen bei 95 °C garen			15 Min.		Abschmecken



TIPP VOM KÜCHENCHEF

Sie können das Gericht auch nach dem gleichen Rezept mit anderem Gemüse (Broccoli, Möhren, Mais usw.) zubereiten.