

# Flan de quinoa

Tiempo de preparación: 60 Min



## Ingredientes

### Bastoncitos de merengue

**Azúcar:** 180 g

**Claras:** 3 Unidades

### Esponjas de coco

**Azúcar:** 70 Gramos

**Huevos:** 3 Unidades

**Harina:** 20 Gramos

**Leche de coco:** 70 Gramos

**Sal:** Cantidad deseada

### Flan

**Crema de leche:** 1/2 L

**Extracto de vainilla:** 1 cda

**Azúcar:** 150 g

**Huevos:** 5 Unidades

**Yemas:** 5 Unidades

**Quinoa hervida:** 250 g

**Leche a temperatura ambiente:** 1/2 L

## Preparación de la Receta

### Flan

- Preparar un caramelo fundiendo azúcar a fuego lento hasta que tome *color* y forrar los moldes con el caramelo.
- En un bowl mezclar 5 huevos, 5 yemas y 150 g de azúcar
- Perfumar con 1 cucharada generosa de extracto de vainilla
- Batir hasta que se integre el azúcar
- Incorporar ½ litro de leche a temperatura ambiente y ½ litro de *crema*

- Agregar 250 g de **quinoa** hervida.
- Verter la preparación en los moldes previamente cubiertos con caramelo.
- Llevar a horno – sobre baño maría – a 180 grados por 40 minutos.

## Esponjas de coco

- Mezclar todos los ingredientes y transferir la mezcla en un sifón.
- Llevar a la heladera durante 30 minutos.
- Llenar moldes de papel descartable hasta  $\frac{3}{4}$  partes de su capacidad.
- Cocer en microonda por 40 segundos a temperatura máxima
- Retirar del microondas y dejar reposar boca abajo hasta que se enfríen.

## Bastoncitos de merengue

- Batir 3 claras hasta que comiencen a espumar
- Agregar lentamente 180 g de azúcar
- Batir hasta que se logre un merengue bien blanco y firme.
- Pasar el merengue con ayuda de una manga a una placa siliconada o forrada en papel *manteca*.
- Hornear a temperatura mínima por dos horas y dejar reposar.
- Decorar los flanes con copos de dulce de leche y las esponjas de coco y servir.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/flan-de-quinoa-2>