

# Flan protéiné aux fruits, flocons d'avoine et chocolat

Pour 1 plat de 23 x 18 cm 4 oeufs

400 gr de Yaourts grecs

100 gr de flocons d'avoine

200 gr de compote de pommes sans sucre

Myrtilles

1 pomme

Framboises

Mangue

Pépites de chocolat ou morceaux de chocolat



## Étapes

- Commencer par mettre les yaourts dans un blender
- Ajouter les flocons d'avoine
- Ajouter les oeufs
- Ajouter la compote de pommes
- Mixer le tout jusqu'à avoir une préparation bien homogène
- Verser cette préparation dans un plat allant au four
- Disposer délicatement les myrtilles sur un côté
- Eplucher la pomme, la couper en lamelles et les ajouter à côté des myrtilles
- Ajouter les framboises à côté
- Terminer en ajoutant de fines tranches de mangue sur le bout du plat
- Casser le chocolat en morceaux et les parsemer sur l'ensemble du plat.
- Préchauffer le four à 180° c
- Lorsqu'il est chaud, enfourner et cuire durant 40 minutes environ.

