

## **Kräuterflan**

Eine leichte Vorspeise, die durch unterschiedliche Kräuter verändert werden kann. Parmesan liefert Vitamin A, D, E und reichlich Calcium (1180 mg in 100 g essbarem Anteil). 100 g fettarme Frischmilch (1,5%) = 0,41 BE.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ▶ 4 Eier
- ▶ 60 g Parmesan
- ▶ 2 TL gehacktes Basilikum
- ▶ 250 ml fettarme Frischmilch (1,5%)
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Etwas Öl für die Auflaufform



### **Zubereitung:**

- ▶ Eier verquirlen und mit geriebenem Parmesan, dem Basilikum und der Milch verrühren.
- ▶ Backofen auf 175 Grad vorheizen.
- ▶ Eine kleine Auflaufform einölen.
- ▶ In ein tiefes Backblech Wasser einfüllen.
- ▶ Die Eiermasse in die Auflaufform geben und diese in das Wasser stellen.
- ▶ Das Backblech in die mittlere Schiene schieben.
- ▶ Etwa 30 Minuten im Wasserbad backen, bis die Eiermasse gestockt ist.
- ▶ Erkalten lassen und in kleine Stücke schneiden.