



## Zutaten

- Zutaten für 4 Personen
- 4 Puddingförmchen von je ca. 1 1/2 dl Inhalt
- 3 TL Kokosraspel
- 3 dl Wasser
- 3 dl Milch-Drink
- 2 Prisen Salz
- 1/2-1 Vanillestängel, Samen ausgekratzt
- 3 El Kokosmilchpulver
- 1/2 Zitrone, Schale abgerieben
- 80 g Parfümreis
- 1 El Zucker
- wenig Öl und Zucker für die Förmchen
- 300 g Nektarinen, gut reif
- 1 TL Zitronensaft
- 1-2 El Wasser
- 1 TL Zucker

## Zubereitung

1. Die Kokosraspel in einer kleinen Pfanne hellbraun rösten, für die Garnitur beiseite stellen.
2. Alle Zutaten (ohne Zucker) in die Pfanne geben, unter häufigem Umrühren köcheln, bis ein dicklicher Brei entstanden ist. Den Vanillestängel entfernen.
3. Den Zucker unter den Brei mischen.
4. Die Puddingförmchen hauchdünn mit Öl (keine Butter oder Margarine) auspinseln, dann mit dem Zucker ausstreuen. Überschüssigen Zucker ausklopfen. Den Brei in die Förmchen füllen, glatt streichen, mit Klarsichtfolie bedeckt auskühlen und fest werden lassen.
5. Die Nektarinen mit dem Sparschäler schälen, das Fruchtfleisch mit den restlichen Zutaten in den Cutter oder Mixer geben, sehr fein pürieren.

6. Die Flans auf flache Teller stürzen, mit der Nektarinensauce umgiessen, den Rand mit den Kokosflocken garnieren.

**Variante:**

Anstatt Nektarinen gelbe Pfirsiche verwenden. Kurz in heisses Wasser geben und die Schale abziehen.

ca. 30 Minuten (ohne Auskühlen)

---

RISO Schwanengasse 5+7 Postfach 3001 Bern

T: 031 328 72 72 [info@riso.ch](mailto:info@riso.ch)