



# Flam de beguda de civada i poma

## Ingredients (per a 1 ració)

1 poma golden (de 200 g aproximadament)

50 ml de beguda de civada

1 ou

## Elaboració

1. Peleu i tal·leu la poma a trossos petits.
2. Col·loqueu la poma en un plat fondo, afegiu-hi una cullerada d'aigua, tapeu-ho amb un altre plat fondo i poseu-ho al microones durant quatre minuts a màxima potència.
3. En un recipient apte per triturar, poseu-hi la beguda vegetal, l'ou i la poma cuïta. Tritureu-ne el conjunt.
4. Poseu la barreja en un motlle tipus flam, apte per al forn.
5. Poseu-ho al forn, al bany maria, a 150 °C durant vint minuts aproximadament, fins que hagi quallat.
6. Deixeu-lo refredar i guardeu-lo a la nevera tapat, perquè no s'assequi.
7. Desemmotlleu-lo i serviu-lo fred amb una mica de mel.

## Recomanacions

Podeu elaborar el flam amb altres fruites poc àcides, com la pera o el plàtan.

També es pot fer amb llet, nata o altres begudes vegetals.

Una manera ràpida de fer-lo és coure'l al microones, amb un motlle apte, durant quatre minuts aproximadament.