

Receta cedida por [Isabel Moreno](#)



Preparación

1. Triture as tâmaras na bebida de aveia e despeje numa panela.
2. Adicione a agar-agar em pó e a canela, e cozinhe em lume brando durante cerca de 15 minutos.
3. Cinco minutos antes do apagar o lume, prove de sabor e adicione xarope de arroz a gosto.
4. Verta o preparado em pequenas formas e deixe arrefecer.
5. Uma vez que estejam frios, desenforme os flans e sirva com uma folha de hortelã.

Flan de tâmaras

Ingredientes

1 litro de [bebida de aveia](#)

6 tâmaras maduras

1 pau de canela

8 gramas de [alga agar-agar](#) em flocos

[Xarope de arroz](#)

Folhas de hortelã (opcional)

Consejo

"Se você tiver tempo, deixe as tâmaras de molho na bebida de aveia na noite anterior. Dessa forma, elas serão bem hidratadas, será mais fácil picá-las e irão fornecer mais doçura ao flan."