RECETTE KETO : QUAND LA BÊTE RENCONTRE LA BELLE !

DÉGUSTATION :

Ce smoothie Keto, 3Quand la Bête Rencontre la Belle3, est un mariage étonnant entre la richesse crémeuse de l'avocat et l'acidité délicate de la framboise. C'est un cocktail de douceur et de fraîcheur, une danse gustative où l'harmonie règne, tout en respectant votre régime Keto

TEMPS :

Préparation : 4 minutes et dégustez !

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

SUKRIN GOLD

LAIT D'AMANDE AMANDINA SANS SUCRE

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**

Quand la bête rencontre la belle !

Pour 1 smoothie :

G : 3,5

L : 12

P : 3,5

Ingrédients :

Pour 2 smoothies

- 100 g de framboises
- 1/2 avocat mûr
- 240 ml de **lait d'amande non sucré Amandina***
- 1 càs de jus de citron frais
- 3 càs de **Sukrin Gold*** (érythritol roux)
- Quelques glaçons

***Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com**

MY KETO HELP