

RECETTE : LES KETO DÉLICES !

DÉGUSTATION :

Les Keto Délices" sont une interprétation savoureuse et adaptée du célèbre Kinder Délice réalisée par Anne-Sophie, notre partenaire pâtissière keto, créée spécifiquement pour votre régime Keto. C'est une bouchée moelleuse et chocolatée qui vous offre le plaisir nostalgique des goûters d'enfance, sans faire dérailler vos objectifs Keto. Une douceur réconfortante qui vous prouve qu'un régime alimentaire sain peut aussi être délicieusement gourmand

TEMPS :

Préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Temps de pose : 2H au congélateur

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

SUKRIN GOLD

ERYTHRITOL

PSYLLIUM

CACAO EN POUDRE NON SUCRE

SIROP SUKRIN GOLD

PISTOLES DE CHOCOLAT NOIR 60% TORRAS

HUILE DE COCO DÉSODORISÉE LA TOURANGELLE (ou huile neutre)

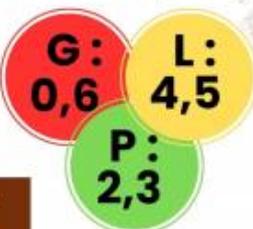
NB :

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



Pour 1 part :



Les Keto Délices !

Pour 16 parts

Ingrédients biscuit :

- 60 g de **farine d'amande**
- 70 g d'**érythritol Délices Low Carb***
- 4 gros oeufs
- 2 càc de **psyllium***
- 40 g de **cacao en poudre non sucré***
- 3 càs d'eau bouillante
- 1 càc de levure chimique
- 1 càc de bicarbonate
- 2 càs d'huile neutre (huile de coco désodorisée La Tourangelle)

Ingrédients sirop :

- 20 g **Sirop Sukrin Gold***
- 40 g d'eau

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

Ingrédients crème :

- 100 g de mascarpone
- 60 g de crème fraîche liquide 35% MG
- 30 g d'**érythritol Délices Low Carb***

Enrobage :

- 500 g de **pistoles chocolat 60% Torras***
- 4 càs d'huile neutre (**Huile de coco désodorisée La Tourangelle***)