RECETTE KETO : LE FLAN-TASTIQUE AU CRABE !

DÉGUSTATION :

Le Flan-tastique au Crabe est une recette simple avec peu d'ingrédients : des œufs battus, une boîte de crabe, de la purée de tomate bio, du sel, du poivre et une touche de piment d'Espelette !

Ce flan est tellement délicieux qu'il pourrait faire dire à un crabe : "Je sacrifie volontiers mes pinces pour cette cause !

TEMPS :

Préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes au bain-marie

PRODUIT DE LA BOUTIQUE UTILISÉ (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

PURÉE DE TOMATE BIO LOW CARB

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**

Le Flan-tastique au Crabe!

Pour ce flan :

G : 3,4

L : 4,4

P : 12,5

Ingrédients :

Pour 4 flans

- 1 boîte de crabe (chair et pattes)
- 3 oeufs
- 250 g de **coulis de tomates bio***
- Sel, poivre
- **Piment d'espelette Terre Exotique***

MY KETO HELP

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