RECETTE KETO : LE BURGER VEGGIE QUI NE FAIT PAS "MEUH" !

DÉGUSTATION :

Le Burger Veggie qui ne fait pas 'Meuh' est si délicieux et keto-friendly que même les carnivores vont oublier qu'il n'y a pas de viande. C'est le burger qui fait 'Mmm' et pas 'Meuh'

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

PAIN A FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES : FLADENBROT ADAM'SBROT

MOULE SILIKOMART BURGER

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA

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 Burger Veggie qui ne fait pas 'Meuh'

Ingrédients : *Pour 1 Burger*

- 1 pain burger à faible teneur en glucides **(avec la préparation "FladenBrot" Adam'sBrot)***
- 1 rondelle d'oignon rouge (20g)
- 2 rondelles d'aubergine de 1 cm d'épaisseur (30g)
- 3 càs d'**Huile d'olive vierge extra***
- 4 rondelles de courgettes (30g)
- 50 g de fromage à griller "Halloumi"
- 1 feuille de laitue
- Mayonnaise au citron : 10g de mayonnaise sans sucre, 30g de fromage frais, zeste de citron, + ciboulette fraîche

Pour 1 Burger : :

G : 4,4
L : 73,5
P : 33,4

Ustensile :

- 1 **moule à burger SILIKOMART "mini burger bread***

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