

PAIN PERDU KETO

Voici la recette ultra-simple revisitée en keto du grand classique : le pain perdu ! Parfait pour ceux qui suivent une alimentation keto, mais qui ne veulent pas renoncer au plaisir d'un bon pain perdu !

Les ingrédients marqués d'un * sont disponibles dans la boutique et notifiés en dessous de la recette

Ingrédients :

- 3 tranches de pain Labelvie*
- 2 œufs
- 2 càs d'Erythritol*
- 20g de farine d'amande Délices Low Carb*
- 20 ml de lait d'amande non sucré*
- Extrait de vanille*

Étapes :

1. Dans un bol, mélangez les œufs, avec l'Erythritol et l'extrait de vanille
2. Ajoutez la farine d'amande tamisée
3. Ajoutez le lait d'amande non sucré et mélangez le tout.
4. Trempez le pain dans la préparation
5. Passez 1 minute de chaque côté dans une poêle

Vous pouvez également garnir selon vos envies : fruits frais, crème fouettée keto ou un filet de sirop sans sucre pour une touche finale chaude !

La recette a été réalisée avec le Pain IG Bas & Keto Labelvie, un pain :

- **Faible en Glucides** : 5,4 g de glucides pour 100 g : parfaitement adapté aux régimes keto et à faible indice glycémique, ce pain est une option idéale pour ceux qui surveillent leur apport en glucides : la base
- **IG bas** : 25
- **Riche en Fibres** : Non seulement faible en glucides, ce pain est également riche en fibres, favorisant une bonne digestion et un sentiment de satiété plus long.
- **Ingrédients de Qualité** : Fabriqué avec des ingrédients soigneusement sélectionnés, le pain Labelvie est nutritif et gourmand : tout ce u'on aime !
- **Texture moelleuse** : une texture de pain de mie aux graines de tournesol, lin & sésame: on adore !
- **Polyvalence** : Parfait pour des toasts, des sandwiches,des crocs monsieur ou même des recettes créatives comme notre pain perdu keto, ce pain est incroyablement polyvalent et peut être utilisé dans une multitude de recettes : on adore ++++++

La recette



DU

pain perdu
keto

