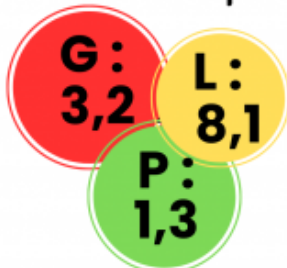


Nom de la boutique

# Recette de la soupe glacée concombre poivron

# "Plongeon glacé dans un keto vitaminé"

Pour 1 soupe :



## Ingédients :

Pour 4 portions



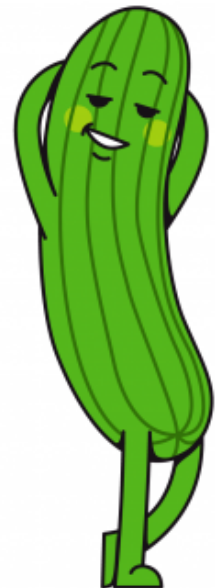
- 2 càs de Philadelphia
- 200 g de concombre
- 100 g de poivrons rouges
- 8 feuilles de menthe
- 100 ml d'eau glacée
- 1 càs d'**huile d'olive vierge extra\***
- Sel & poivre
- Fêta (option)
- **Graines de tournesol\***  
(option)

\*Les produits en gras sont disponibles sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)

# Soupe glacée keto concombre-poivrons

## Étapes :

1. Dans un mixeur, déposer les concombres et poivrons coupés en cubes
2. Ajouter l'eau glacée, l'huile d'olive, le fromage frais et les feuilles de menthe
3. Mixer le tout jusqu'à ce que la soupe soit complètement homogène
4. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre à votre goût
5. En option, décorer avec de la fêta et des graines de tournesol



MY  
KETO  
HELP