

Nom de la boutique

RECETTE KETO : LE HOUMOUS DES DELICES !



Le Houmous des Délices



Pour ce
bol :



MY
KETO
HELP

Ingédients :

- 100g de **Noix de Macadamia Délices Low carb***
- 1 gousse d'ail
- 3 càs d'**huile d'olive vierge bio***
- 4 feuilles de basilic
- 20 ml de **crème de coco Kara***
- Sel, poivre
- Eau

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

Nom de la boutique



Le Houmous des Délices

Étapes :

1. Dans un mixeur, mettre les macadamia, la gousse d'ail, l'huile d'olive, les feuilles de basilic, la crème de coco. Assaisonner à votre convenance
2. Mixer jusqu'à obtention d'une texture bien lisse
3. Rajouter de l'eau petit à petit pour avoir la texture désirée
4. Servir frais sur des toasts de pain à faible teneur en glucides !

Bon apéritif :)

