

Nom de la boutique

RECETTE AVOCADO TOAST KETO

L'avocado Toast qui Fait Guacamoler les Kilos!



Pour 1 avocado toast : :



Pour 8
Avocado toasts

Ingrédients :

- 1 sachet de **préparation pour pain "FladenBrot" Adam'sBrot***
- 240 g de Philadelphia (30 g pour chaque toast)
- 2 avocat
- 1 citron
- 2 cébettes (env 20 g)
- Paprika
- Sel, poivre
- Graines de pavot

Ustensiles :

- 1 moule **SILIKOMART "Mini baguette bread "**

Étapes :

1. Préparez le pain "Fladenbrot" en suivant les instructions sur le paquet
 2. Formez 4 boudins de pain et installez les dans le moule à baguette Silikomart
 3. Laissez "pousser" votre pain 35 minutes et enfourner à 180°C pendant 20 min
 4. Dans un bol, écrasez grossièrement la chair de l'avocat, ajoutez-y le jus d'1/2 citron, les cébettes coupées en petits morceaux, salez, poivrez.
 - 5 : Sortez les pains du four sans vous brûler, coupez-les en deux dans le sens de la longueur
 6. Repassez-les au four en mode grill ou dans votre grille-pain pour rechercher l'effet "toast"
 7. Tartinez 1 càs bombée de préparation sur chaque tartine et ajoutez en topping 2 tranches fines d'avocat
 8. Saupoudrez de paprika et de graines de pavot pour finir !
- Bon appétit !

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