

Nom de la boutique

RECETTE KETO : GROSEILLEMENT VÔTRE !

Nom de la boutique



Groseillement vôtre !

Pour 1 portion:



MY
KETO
HELP

Ingredients :

Pour 1 personne

- 50 g de groseilles fraîches
- 3 càc d'**Erythritol***
- 1 càc d'eau si nécessaire
- 1 pincée de **gomme de Xanthane***
- Suggestion : 100 g de yaourt à la grecque

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



Groseillement vôtre !

Étapes :

1. Lavez les groseilles et égouttez les bien.
2. Mettez les groseilles et l'édulcorant dans une petite casserole
3. Chauffez à feu moyen, en remuant constamment jusqu'à ce que les groseilles éclatent et libèrent leurs jus. Si le mélange est trop épais, vous pouvez ajouter une cuillère à café d'eau
4. Laissez mijoter 2/3 minutes en remuant, jusqu'à ce que le coulis commence à épaissir.
5. Pour donner de la consistance au coulis, saupoudrez une pincée de gomme de xanthane puis remuez de nouveau.
6. A consistance souhaitée, retirez du feu et laissez refroidir
7. Passez le coulis au tamis pour enlever les graines
8. Versez sur un yaourt à la grecque par exemple et dégustez

Le coulis peut-être conservé au réfrigérateur dans un contenant hermétique pendant quelques jours :)

