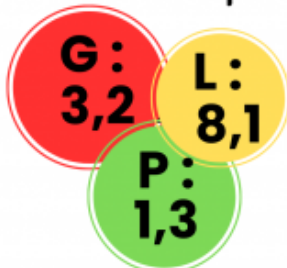


Nom de la boutique

Recette de la soupe glacée concombre poivron

"Plongeon glacé dans un keto vitaminé"

Pour 1 soupe :



Ingredients :

Pour 4 portions



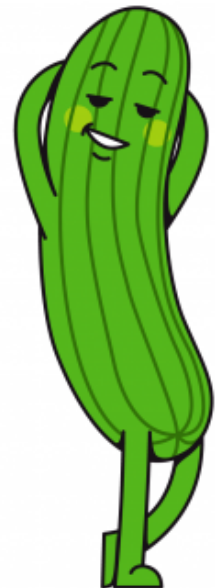
- 2 càs de Philadelphia
- 200 g de concombre
- 100 g de poivrons rouges
- 8 feuilles de menthe
- 100 ml d'eau glacée
- 1 càs d'**huile d'olive vierge extra***
- Sel & poivre
- Fêta (option)
- **Graines de tournesol***
(option)

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

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