

Nom de la boutique

RECETTE DE LA FOCACCIA KETO DI RECO

Focaccia di Reco Keto

Pour 4 personnes

Pour 1 portion :



LIVE
STREAM 

MY
KETO
HELP



Ingrédients :

- 250g de blancs d'œuf
- 70g de **farine d'amande***
- 30g de **farine de lin doré***
- 100g de parmesan
- 75 g de fromage stracchino (ou St Môret)
- 4 càs d'**huile d'olive***
- Sel et poivre au goût

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



Étapes :

1. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs (farines, parmesan, sel/poivre)
2. Incorporer les blancs d'œufs et bien mélanger (inutile de les monter en neige)
3. Étaler la pâte pour qu'elle soit d'une épaisseur d'1 cm et lui donner une forme ronde ou rectangulaire
4. Prélever une partie de la pâte (env. la moitié) et la disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Laisser cuire 5 min à 200°C
5. Ajouter le fromage et recouvrir avec la pâte restante
6. Arroser avec un filet d'huile d'olive, du gros sel et laisser cuire pendant 15 min à 200°C