

Nom de la boutique

RECETTE KETO : I CAN MAKE MYSELF WAFFLES !



I can
make myself
waffles!

Pour 1 gaufre::



Ingrédients :

Pour 10 gaufres :

- 4 gros œufs
- 110 g de mascarpone ou fromage frais
- 65 g de **farine d'amande***
- 2 c à s de beurre fondu
- 1 c à café d'extrait de vanille
- 1 c à s d'**Erythritol Délices Low Carb***
- 1 c à café de levure chimique

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



No remorse
No regrets !

Pour 10 gaufres

Étapes :

1. Préchauffez le gaufrier
2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs, placez les jaunes dans un saladier.
3. Monter les blancs en neige avec l'erythritol
4. Dans le saladier, ajoutez avec les jaunes, l'extrait de vanille, le beurre fondu, le fromage frais et bien mélanger.
5. Ajoutez la farine d'amande préalablement tamisée puis la levure chimique.
6. Mélangez le tout pour obtenir une préparation homogène.
7. Incorporez délicatement les blanc en neige à l'aide d'une spatule pour ne pas les casser.
8. Formez 10 gaufres en passant la pâte dans le gaufrier
9. Dégustez ! :)