

Nom de la boutique

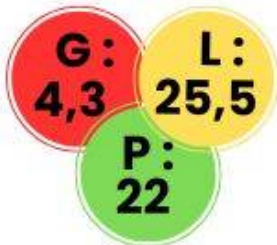
# RECETTE : WRAP'N QUICHE KETO



# Wrap'n Quiche Keto !

## **Ingrédients :**

Pour 1 Portion:



*Pour 1 quiche = 3 portions*

- 2 wraps keto **Délices Low Carb\***
- 2 oeufs
- 100 ml de crème fraîche liquide entière
- **Ail semoule Terre Exotique\***
- **Assemblage Ayurvédique Bio Terre Exotique\***
- 1 poignée d'épinard frais à cuire
- 30 g de parmesan râpé

\*Les produits en gras sont disponibles sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)



# Wrap'n Quiche Keto !

## Étapes :

1. Dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé, placer 2 wraps keto
2. Battre 2 œufs directement dedans et y ajouter 100 ml de crème fraîche liquide entière, battre à nouveau
3. Assaisonner le mélange avec 1 belle pincée d'ail semoule et une belle rasade d'épices Ayurvédiques Terre Exotique
4. Ajouter 120 g de saumon cru dans le mélange
5. Ajouter 1 poignée d'épinard frais et 30 g de parmesan râpé sur toute la surface
6. Enfourner à 180°C pendant 20 min (checker la cuisson et prolonger de 5 min si besoin)



Bonne dégustation !