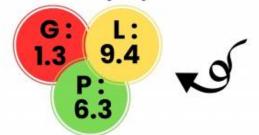
# RECETTE KETO: I CAN MAKE MYSELF WAFFLES!



### 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

<sup>\*</sup>Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



## No remorse No regrets!

Pour 10 gaufres

#### Etapes :

- 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!:)