

Nom de la boutique

RECETTE KETO : "COMME SUR UN NUAGE" !



Comme sur un nuage !



Pour 1 Tartine:



Ingrédients :

Pour 2 tartines

- 2 œufs
- 4 càc de parmesan râpé
- 1/2 avocat
- 2 tranches de **pain Keto Délices Low carb***
- 30 g de roquette
- Ciboulette
- 10 g **Huile d'olive vierge extra bio La Tourangelle ***
- Sel, poivre

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



Étapes :

1. Préchauffer le four à 170° C
 2. Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes en plaçant les jaunes dans 2 récipients séparés
 3. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel
 4. Incorporer délicatement le parmesan râpé et la ciboulette
 5. Disposer une feuille de papier cuisson sur la plaque du four. Badigeonner la feuille d'huile avec un pinceau puis y déposer le blanc en neige séparé en deux tas, avec un puit au milieu de chacun
 6. Faire cuire au four pendant 5 min
 7. Ajouter les jaunes dans chaque puit, puis replacer au four pour 3 minutes.
 8. Dresser votre tartine avec l'avocat coupé en quartiers, la roquette, et l'œuf en neige par dessus.
- Bon appétit !

Comme
sur un
nuage !