

RECETTE GLACE KETO : "LES FRAMBOISES SE LES GÈLENT AVEC ZESTE"

DÉGUSTATION :

Les Framboises se les Gèlent Avec Zeste" est une recette de glace Keto qui allie le goût acidulé du citron vert et la douceur sucrée de la framboise dans un dessert givré. C'est un véritable tourbillon de saveurs estivales qui ravit les papilles tout en restant fidèle à votre régime Keto. Les framboises n'ont jamais été aussi cool !

TEMPS :

Préparation : 7 minutes

Repos : 4 h au congélateur

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

SUKRIN GOLD

CACAHUÈTES AU CHOCOLAT DIABLO

LAIT DE COCO KARA NON SUCRÉ

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines

"Les
framboises
se les gèlent
avec zeste !"

Pour 1 pot de glace :

G :
3,5

L :
18,3

P :
1,8

Pour 4 pots de glace



MY
KETO
HELP

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 100 g de framboises
- 200 ml de crème fraîche

liquide Fleurette

- 70 ml de **lait de coco**

non sucré Kara*

- 1 càs de jus de citron
- 2 càs de **Sukrin Gold***
- Zeste de citron vert
- Option : déco **cacahuètes enrobées de chocolat noir écrasés***



Étapes :

1. Dans un mixeur ou un blender, déposer les framboises, la crème fraîche, le lait de coco non sucré, le jus de citron et la Sukrin Gold
 2. Mixer jusqu'à obtenir un mélange lisse et crémeux
 3. Versez le mélange dans 4 petits pots en verre
 4. Placer les pots au congélateur pendant environ 4 heures ou jusqu'à ce que la glace soit bien ferme.
 5. Sortir les pots quelques minutes à température ambiante
 6. Saupoudrer de zestes de citron vert et en option des cacahuètes enrobées de chocolat noir et passer à la dégustation !
- Bon appétit !

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