

RECETTE DU HOT DOG DÉCADENT DES DÉLICES AU CHEDDAR

UNE RECETTE KETO FACILE, RAPIDE & CALCULÉE

Voici une recette rapide, facile et spécialement conçue pour s'adapter à votre régime keto tout en vous régaland avec :

- 2,9 g de glucides nets le Hot Dog : que vous suiviez une alimentation keto pour perdre du poids et/ou comme hygiène de vie pour votre santé globale, vous n'aurez aucune difficulté à l'intégrer dans votre alimentation

IDÉE D'ACCOMPAGNEMENT :

Accompagnez votre Hot Dog des Délices avec une petite salade verte bien fraîche !

PRODUIT UTILISE DANS LA RECETTE :

FLADENBROT ADAM'SBROT

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

MY
KETO
HELP



Hot Dog cheddar keto

Per 1 Hot Dog : :

G:
2,9

L:
29

P:
23,8



*Pour 4
Hot Dogs*

Ingédients :

- 1 sachet de **préparation pour pain "FladenBrot" Adam'sBrot***
- 4 càs de **sauce au poivre La Tourangelle***
- 1 gros oignon rouge
- 4 saucisses de Francfort
- 4 tranches de cheddar

Ustensiles :

- 1 moule SILIKOMART "Mini baguette bread"

Étapes :

1. Préparez le pain "Fladenbrot" en suivant les instructions sur le paquet
2. Formez 4 boudins de pain et installez les dans le moule à baguette Silikomart
3. Laissez "pousser" votre pain 35 minutes et enfourner à 180°C pendant 20 min
4. Dans une poêle, faites revenir quelques minutes l'oignon rouge coupé en lamelles jusqu'à ce qu'il soit tendre
- 5 : Sortez les pains du four sans vous brûler, coupez-les dans le sens de la longueur
6. Dans une poêle, faites griller les saucisses, et lorsqu'elles sont légèrement dorées, entourez chaque saucisse d'une tranche de cheddar, laissez ensuite le cheddar fondre tout autour
7. Tartinez de 1 càs de sauce au poivre chaque hot-dog, déposez les oignons rouges, placez la saucisse recouverte de cheddar fondu au milieu et profitez !

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