

# RECETTE KETO : UN PETIT GOÛT DE PARADIS SANS FAIRE GRIMPER LA GLYCÉMIE !

## DÉGUSTATION :

Cette recette Keto est votre billet pour le paradis culinaire, sans compromettre votre niveau de sucre dans le sang. Elle est comme un voyage gustatif à travers les nuages, vous promettant une satisfaction absolue tout en gardant votre glycémie en laisse !

## TEMPS :

**Préparation** : 15 minutes

**Cuisson** : 20-25 minutes suivant le four

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

Farine d'amande Délices Low Carb

Poudre de coco

Érythritol Délices Low carb

Huile de coco

Lait d'amande sans sucre

Extrait de vanille

## NB

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





Pour 1 muffin :

G : 3,6  
L : 14,7  
P : 12,5

Un Petit  
Goût de  
Paradis sans  
faire Grimper  
le Glycémie !

## Ingrédients :

*Pour 8 muffins*

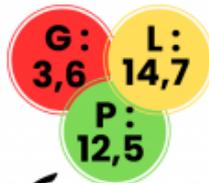
- 120 g de **farine d'amande\***
- 30 g de **poudre de coco\***
- 30 g d'**érythritol Délices Low Carb\***
- 1 càc de levure chimique
- 3 oeufs
- 60 ml d'**huile de coco fondue\***
- 60 ml de **lait d'amande sans sucre Amandina\***
- 1 càc d'**extrait de vanille\***
- 100 g de framboises surgelées



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



Pour 1 muffin :



# Muffins keto framboises

Pour 8 muffins



## Etapes :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un grand bol, mélangez la farine d'amande, de coco, l'érythritol et la levure chimique.
3. Dans un autre bol, battez les oeufs puis ajoutez l'huile de coco fondue, le liat d'amande et l'extrait de vanille. Mélangez bien.
4. Versez le liquide dans le bol contenant les ingrédients secs. Remuez doucement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés.
5. Ajoutez les framboises et mélangez à nouveau pour bien les répartir.
6. Répartissez la pâte dans 8 moules à muffins individuels
7. Les faire cuire pendant 20-25 minutes à 180°C jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés !
8. Laissez refroidir quelques minutes avant dégustation ! :)