

RECETTE KETO : "C'EST D'LA FRAPPE CE CAFÉ !"

ÇA VA FRAPPER ! :

"C'est d'la Frappe ce Café !" est une recette Keto qui réinvente le café frappé à la grecque avec une touche suave de vanille. En incorporant du sirop sans sucre à la vanille, ce café devient un délice glacé qui stimule les sens sans faire grimper votre taux de sucre. C'est une expérience caféinée qui vous fait dire "Opa!" tout en respectant vos objectifs Keto. Un coup de fraîcheur gourmand qui ne frappe pas votre glycémie !

TEMPS :

Préparation : 7 minutes

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

SUKRIN GOLD

LAIT D'AMANDE SANS SUCRE

SIROP DE VANILLE SANS SUCRE

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



"C'est d'la frappe
ce café!"



Pour 1 café frappé:

Ingredients :

- 50 ml de **lait d'amande sans sucre Amandina***
- 20 g de **sirop de vanille sans sucre MONIN***
- 5 g de café instantané
- 3 Càs d'eau froide
- 30 g de **Sukrin Gold***
- 20 g crème entière liquide 35% MG
- 1 shaker
- Quelques glaçons



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



Café frappé keto & sa touche vanillée

Étapes :

1. Dans un bol, versez le lait d'amande, le sirop de vanille sans sucre et passez au fouet mousser à lait
2. Dans un shaker, déposez 5 g de café instantané et 3 càs d'eau froide et remuez énergiquement afin d'obtenir une belle mousse onctueuse
3. Dans un verre, déposez quelques glaçons, la mousse de café puis recouvrir avec le lait d'amande/vanille/sukrin gold.
4. Finissez de remplir le verre avec de l'eau froide
5. Pour les gourmands, déposez en topping une petite crème fouettée maison réalisée avec de la crème entière liquide à 35% MG, recouvrir avec un petit filet de sirop à la vanille sans sucre MONIN, saupoudrez légèrement de cacao en poudre sans sucre !

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