

RECETTE DU MOJITO KETO MENTHE & CONCOMBRE

COCKTAILLLLLLLLLL ! :

Le Mojito Keto Menthe & Concombre" est une recette qui apporte une vague de fraîcheur à votre régime Keto. Utilisant la boisson DASH Concombre sans sucre, cette version Keto du classique Mojito est un cocktail éclatant de saveurs. La menthe vivifiante s'allie à merveille avec le goût frais et léger du concombre, créant une expérience gustative rafraîchissante et sans culpabilité. C'est le moyen idéal de se rafraîchir tout en respectant vos macros

TEMPS :

Préparation : 5 minutes

Repos : 4 h au congélateur

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

SUKRIN GOLD

EAU GAZEUSE DASH WATER CONCOMBRE

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**.

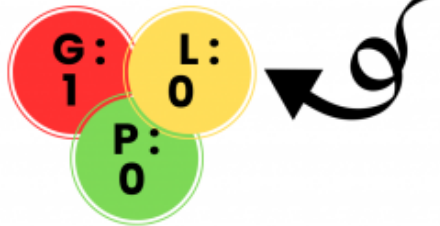
Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



Mojito keto menthe & concombre

Pour 1 personne

Pour 1 mojito :



Ingrédients :

- 4 cl Rhum blanc (option) (l'abus d'alcool est dangereux pour la santé)
- 1/2 citron vert
- 1 branche de menthe fraîche (env 6 feuilles)
- **Eau gazeuse concombre sans sucre DASH WATER***
- Glace pilée
- 2 cuillères à café de **Sukrin gold***



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



Mojito keto menthe & concombre

Pour 1 personne

Étapes :

1. Dans un verre à cocktail, déposez 2 cuillères à café de Sukrin Gold.
2. Ajoutez le jus d'1/2 citron vert ainsi que la branche de menthe fraîche préalablement coupée en feuilles pour que les arômes se libèrent entièrement ;)
3. Ajoutez un peu d'eau gazeuse au concombre DASH WATER et écrasez la menthe et la sukrin gold à l'aide d'un pilon.
4. Ajoutez 4 cl de Rhum (option)
5. Ajoutez la glace pilée (environ une bonne cuillère à soupe).
6. Complétez avec de l'eau gazeuse au concombre DASH WATER sans sucre et régalez-vous !