

RECETTE KETO : L'AVOCADO TOAST QUI FAIT GUACAMOLER LES KILOS !

DÉGUSTATION :

L'Avocado Toast qui fait Guacamoler les Kilos est si bon et si keto que vos kilos en trop vont danser la salsa jusqu'à la sortie. C'est le petit-déjeuner qui vous fait dire 'Guac' et pas 'Oups'

TEMPS :

Préparation : 15 min

Temps de pousse du pain : 35 min

Cuisson : 20 minutes

PRODUIT DE LA BOUTIQUE UTILISÉ (EN GRAS 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**

L'avoocado Toast qui Fait Guacamoler les Kilos!



Pour 1 avoocado toast : :



Pour 8
Avocado toasts

Ingédients :

- 1 sachet de **préparation pour pain "FladenBrot" Adam'sBrot***
- 240 g de Philadelphia (30 g pour chaque toast)
- 2 avocat
- 1 citron
- 2 cébettes (env 20 g)
- Paprika
- Sel, poivre
- Graines de pavot

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 un bol, écrasez grossièrement la chair de l'avocat, ajoutez-y le jus d'1/2 citron, les cébettes coupées en petits morceaux, salez, poivrez.
 - 5 : Sortez les pains du four sans vous brûler, coupez-les en deux dans le sens de la longueur
 6. Repassez-les au four en mode grill ou dans votre grille-pain pour rechercher l'effet "toast"
 7. Tartinez 1 càs bombée de préparation sur chaque tartine et ajoutez en topping 2 tranches fines d'avocat
 8. Saupoudrez de paprika et de graines de pavot pour finir !
- Bon appétit !

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