

RECETTE : LES CROÛTONS PROVENÇAUX QUI FONT "AÏE- EUEH" AUX GLUCIDES !

DÉGUSTATION :

Les Croûtons Provençaux qui font 'Aïe-euh' aux Glucides sont tellement savoureux et faibles en glucides que même votre glycémie va prendre des vacances en Provence. C'est le crunch sans le crash !

PRODUIT DE LA BOUTIQUE UTILISÉ (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

FLADENBROT ADAM'SBROT

AIL EN POUDRE TERRE EXOTIQUE

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA

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**



Pour 14 croûtons :



Les Croûtons provençaux qui font 'Cil-euh' aux glucides !

Ingrédients :

Pour 14 croûtons

- 40 g de pain à faible teneur en glucides (type **FladenBrot Adam'sBrot**)
- 2 càs d'**huile d'olive vierge extra***
- 1 càc d'**ail en poudre Terre Exotique***
- 1 càc d'herbes de Provence (Ou autres herbes de votre choix)
- Sel, poivre

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

Les Croûtons provençaux qui font 'Oeil-euh' aux glucides !

Étapes :

1. Préparez la préparation pour pain à faible teneur en glucides selon les instructions du fabricant.
2. Laissez refroidir le pain cuit
3. Préchauffez votre four à 180° C
4. Coupez le pain en petits cubes d'environ 1 à 2 cm de côté
5. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, l'ail en poudre, les herbes de Provence, le sel et le poivre.
6. Déposez les pains dans le bol et mélangez délicatement pour bien enrober les croûtons d'huile et d'épices.
7. Disposez les croûtons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
8. Mettre au four environ 10 à 15 min en retournant les croûtons à mi cuisson afin qu'ils soient dorés et croustillants.
9. Retirez du four, laissez refroidir et servez, c'est prêt !

