

RECETTE : LES KETO DÉLICES !

DÉGUSTATION :

Les Keto Délices" sont une interprétation savoureuse et adaptée du célèbre Kinder Délice réalisée par Anne-Sophie, notre partenaire pâtissière keto, créée spécifiquement pour votre régime Keto. C'est une bouchée moelleuse et chocolatée qui vous offre le plaisir nostalgique des goûters d'enfance, sans faire dérailler vos objectifs Keto. Une douceur réconfortante qui vous prouve qu'un régime alimentaire sain peut aussi être délicieusement gourmand

Vous pouvez retrouver chaque étape de la réalisation de cette recette en vidéos sur KETO DIET TV !

TEMPS :

Préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Temps de pose : 2H au congélateur

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

SUKRIN GOLD

ERYTHRITOL

PSYLLIUM

CACAO EN POUDRE NON SUCRE

SIROP SUKRIN GOLD

PISTOLES DE CHOCOLAT NOIR 60% TORRAS

HUILE DE COCO DÉSODORISÉE LA TOURANGELLE

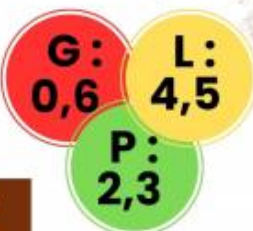
NB :

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 1 part :



Les Keto Délices !

Pour 16 parts

Ingrédients biscuit :

- 60 g de **farine d'amande**
- 70 g d'**érythritol Délices Low Carb***
- 4 gros oeufs
- 2 càc de **psyllium***
- 40 g de **cacao en poudre non sucré***
- 3 càs d'eau bouillante
- 1 càc de levure chimique
- 1 càc de bicarbonate
- 2 càs d'huile neutre (huile de coco désodorisée La Tourangelle)

Ingrédients sirop :

- 20 g **Sirop Sukrin Gold***
- 40 g d'eau

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

Ingrédients crème :

- 100 g de mascarpone
- 60 g de crème fraîche liquide 35% MG
- 30 g d'**érythritol Délices Low Carb***

Enrobage :

- 500 g de **pistoles chocolat 60% Torras***
- 4 càs d'huile neutre (**Huile de coco désodorisée La Tourangelle***)

LE BISCUIT :

1. Préchauffer le four à 170°.
2. Battre les œufs avec le sucrant jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume. Rajouter 3 càs d'eau bouillante au milieu.
3. Rajouter les ingrédients secs (farine d'amande, cacao, bicarbonate et levure, le psyllium poudre) en les tamisant.
4. Mélanger délicatement, la pâte retombe c'est normal.
5. Rajouter l'huile et mélanger. Quand l'huile est bien incorporée, verser la préparation sur la plaque. Bien lisser, tapoter la plaque.
6. Enfourner pour 12 min au bas du four. Variable en fonction des fours 10 à 15 min.
7. Quand le biscuit est cuit, le sortir et l'imbiber du sirop chaud.

LE SIROP :

8. Dans un bol mettre le sirop SUKRIN GOLD et l'eau.
9. Mélanger puis badigeonner votre biscuit au pinceau.

LA CRÈME :

10. Fouetter le mascarpone, la crème liquide et le sucrant pour obtenir une consistance chantilly.

MONTAGE :

- 11.** Couper votre biscuit en deux parties égales.
- 12.** Mettre la crème dans une poche à douille et commencer à étaler la crème sur une moitié de biscuit. Si pas de poche à douille, étaler à la spatule ou à la cuillère.
- 13.** Rajouter la deuxième moitié de biscuit au-dessus.
- 14.** Couper des parts de la taille qui vous convient.
- 15.** Mettre au congélateur minimum 2 heures.

ENROBAGE :

- 16.** Faire chauffer le chocolat et rajouter l'huile. Mélanger.
- 17.** Plonger vos parts dans le chocolat afin de les enrober entièrement puis déposer sur du papier sulfurisé.
Vous pouvez s'il vous reste un peu de chocolat faire des coulures sur le dessus.
- 18.** Garder au frais jusqu'à la dégustation !

Bon appétit ! 😊

