

RECETTE KETO : I CAN MAKE MYSELF WAFFLES !

DÉGUSTATION :

La recette Keto 'I Can Make Myself Waffles' est une déclaration d'autonomie gourmande ! Dégustez ces gaufres légères et croustillantes sans compromettre vos objectifs Keto. Avec elles, faites de chaque petit déjeuner une véritable fête, tout en restant fidèle à votre régime !

TEMPS :

Préparation : 20 minutes

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

FARINE D'AMANDE

ERYTHRITOL

NB :

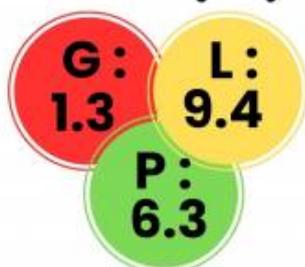
Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

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



I can
make myself
waffles!

Pour 1 gaufre::



Ingrédients :

Pour 10 gaufres :

- 4 gros œufs
- 110 g de mascarpone ou fromage frais
- 65 g de **farine d'amande***
- 2 c à s de beurre fondu
- 1 c à café d'extrait de vanille
- 1 c à s d'**Erythritol Délices Low Carb***
- 1 c à café de levure chimique

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



No remorse No regrets !

Pour 10 gaufres

Étapes :

1. Préchauffez le gaufrier
2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs, placez les jaunes dans un saladier.
3. Monter les blancs en neige avec l'erythritol
4. Dans le saladier, ajoutez avec les jaunes, l'extrait de vanille, le beurre fondu, le fromage frais et bien mélanger.
5. Ajoutez la farine d'amande préalablement tamisée puis la levure chimique.
6. Mélangez le tout pour obtenir une préparation homogène.
7. Incorporez délicatement les blanc en neige à l'aide d'une spatule pour ne pas les casser.
8. Formez 10 gaufres en passant la pâte dans le gaufrier
9. Dégustez ! :)