

RECETTE KETO : LES SUCETTES CHOCO À CROQUER !

DÉGUSTATION :

Pour les uns un gâteau, pour les autres une sucette, quel camp choisirez-vous ?

Réalisez ces gâteaux/ sucettes originaux grâce au moule en silicone Silikomart Wonder Pops!

TEMPS :

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

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

FARINE D'AMANDES

ERYTHRITOL

EXTRAIT DE VANILLE LIQUIDE

LAIT D'AMANDES

Huile de coco

WHEY

Silikomart : moule Wonder Pops

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**



Les sucettes choco à croquer !

Ingrédients coeur des sucettes :

Pour 16 sucettes:

- 120 g de **farine d'amande***
- 200ml de **lait d'amandes non sucré***
- 30g de **Whey***
- 30 ml d'**huile de coco** fondue*
- 5ml d'**extrait de vanille Cook***
- 10g d'**Erythritol ***
- 5g de levure chimique
- 2 gros œufs
- Une pincée de sel

Pour 1 sucette: :



Enrobage

- 30 ml d'**huile de coco fondue ***
- 40 g **Pistoles de chocolat noir**

60% TORRAS *

Moule :

- **Wonder pop Silikomart***

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



Les sucettes choco à croquer !

Étapes :

1. Préchauffez le four à 180° C
2. Dans un saladier, mélangez la farine d'amande, la whey, l'erythritol, la levure chimique et le sel.
3. Dans un bol, battez les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien mousseux
4. Ajoutez le lait d'amande, l'huile de coco fondue et l'extrait de vanille aux œufs battus, mélangez bien.
5. Ajoutez la préparation liquide dans le saladier contenant les ingrédients secs.
6. Mélangez jusqu'à obtention d'une préparation lisse et homogène.
7. Répartissez la pâte dans le **moule en silicone Wonder pops Silikomart**
8. Enfouez 20/25 min
9. Enrobez les sucettes selon votre goût : Chocolat, noisettes, noix, noix de coco râpée