

RECETTE : LA DANETTE KETO DREAM !

PRÉSENTATION :

La recette Keto de la Danette est une revisite gourmande et retravaillée de la crème dessert classique, utilisant des ingrédients faibles en glucides pour créer une base crémeuse renversante riche en lipides. Le résultat est à la hauteur de l'ambition ! C'est le dessert idéal pour les grands et les petits !

TEMPS :

Préparation : 5-10 minutes

Temps de pose : 1 h au réfrigérateur

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

PÂTE À TARTINER NATRULY

ÉRYTHRITOL DÉLICES LOW CARB

NB :

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

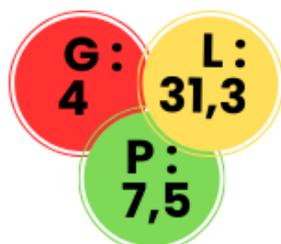
Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



La Danette keto dream !



Pour 1 verrine :



Ingédients :

Pour 2 personnes

- 100 g de mascarpone
- 1 oeuf
- **40 g d'érythritol Délices Low Carb***
- **2 càs de pâte à tartiner sans sucre cacao et noisettes Natruly***



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



La Danette keto dream !

Étapes :

1. Mélangez l'œuf avec l'érythritol Délices Low Carb
2. Ajoutez la mascarpone, mélangez et en dernier ajoutez les 2 càs de pâte à tartiner sans sucre
3. Remuez bien pour obtenir un mélange homogène
4. Versez la préparation dans deux verrines
5. Décorez en option avec de la menthe et une grappe de groseille :)
5. Réservez au réfrigérateur 1h

Un vrai délice ! Bonne dégustation

