

RECETTE : NUTTY COCO-CHIA : LE PORRIDGE KETO QUI DANSE LA SAMBA !

PRÉSENTATION :

"Le Nutty Coco-Chia: Le Porridge Keto qui Danse la Samba!" est une escapade tropicale dans un bol, mêlant la noix de coco riche et crémeuse aux graines de chia super hydratantes pour un petit-déjeuner que vous faites danser hors du lit. C'est le porridge qui vous donne envie de mettre une jupe hawaïenne et de dire 'Aloha' à une journée pleine d'énergie !

TEMPS :

Préparation : 5-10 minutes

Temps de pose : 2 h au réfrigérateur

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

LAIT D'AMANDE SANS SUCRE

ÉRYTHRITOL DÉLICES LOW CARB

POUDRE DE COCO NUTTY PLUS

NB :

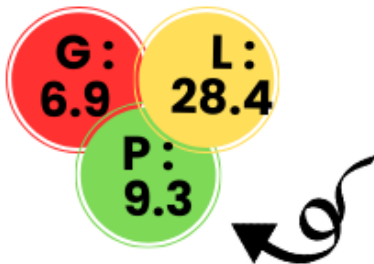
Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

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



Nutty Nutty Coco-Chia: Le Porridge Keto qui Danse la Samba

Pour 1 portion:



Ingrédients :

Pour 2 personnes

- 240 ml de **lait d'amande non sucré***
- 30g de graines de chia
- 15g de **Noix de coco râpée*** non sucrée
- 3 c à S d'**Erythritol Délices Low carb***

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

Nutty Nutty Coco-Chia: Le Porridge Keto qui Danse la Samba



Étapes :

1. Dans un bol, mélangez le lait d'amande, les graines de chia, la noix de coco râpée et l'édulcorant.
2. Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 2h, jusqu'à ce que le mélange ait une consistance de porridge.
3. Goûtez et ajustez l'édulcorant si nécessaire avant de servir.
4. Ajoutez quelques baies et feuilles de menthe en option pour plus de fraîcheur.

Bonne dégustation !

