

RECETTE : CHOCO-MONSTER : LE GATEAU KETO QUI RUGIT !

PRÉSENTATION :

"Choco-monster : Le Keto Gâteau qui Rugit !" est un dessert délicieusement diabolique, combinant la richesse du chocolat keto avec un glaçage express, le tout sculpté en un visage de monstre qui ravira les petits amateurs de frissons. C'est le gâteau parfait pour les enfants qui veulent un monstre dans leur assiette sans les glucides qui font peur !

TEMPS :

Préparation : 5-10 minutes

Temps de cuisson : 15-20 min

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

PISTOLES DE CHOCOLAT TORRAS 60%

ÉRYTHRITOL DÉLICES LOW CARB

FARINE D'AMANDE DÉLICES LOW CARB

HUILE DE COCO BIO

EXTRAIT DE VANILLE

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

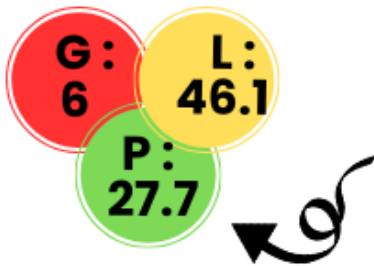


Choco-Monster: Le Gâteau keto qui Rugit !

Ingédients :

Pour 1 personne

Pour 1 portion:



- 20 g de **farine d'amande Délices Low Carb***
- 5g de Cacao en poudre non sucré
- 1 CàS d'**Erythritol***
- 1 càc de levure chimique
- Une pincée de sel
- 2 œufs
- 10 ml d'**huile de coco***
- **Extrait de vanille Cook***
- **Pour le glaçage :** 50 g de **pistoles de chocolat noir sans sucre TORRAS 60%***, 1 càs crème liquide entière, **Erythritol*** selon votre goût

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



Choco-Monster: Le Gâteau keto qui Rugit !

Étapes :

1. Préchauffez le four à 175°C.
 2. Dans un bol, mélangez la farine d'amande, le cacao en poudre, l'érythritol et la levure chimique.
 3. Ajoutez l'œuf, l'huile de coco et l'extrait de vanille et enfin le sel. Mélangez jusqu'à obtention d'une consistance homogène.
 4. Versez la pâte dans un moule à gâteau individuel de votre choix préalablement graissé.
 5. Cuire 15-20 min
 6. Sortez le du four et laissez refroidir.
 7. Préparation du glaçage : Faites fondre le chocolat à feu doux, Ajoutez la crème fraîche, l'érythritol et mélangez jusqu'à obtention d'une consistance lisse
 8. Nappez le gâteau avec le glaçage et c'est prêt !
- Bonne dégustation !

