

# RECETTE KETO : LA MOUSSE FRAMBOISE-FIZZ, CITRON- TWIST & MENTHE-SWING !

## PRÉSENTATION :

"Framboise Fizz, Citron Twist & Menthe Swing : La Mousse Keto qui Réveille les Papilles !" est une **recette keto** qui combine l'acidité pétillante des framboises et du citron avec une touche fraîche de menthe pour une danse en bouche qui fait swinguer les saveurs. C'est comme un petit cocktail de fête dans une cuillère, le tout à faible teneur en glucides pour ne pas gâcher la fête !

## TEMPS :

**Préparation** : 5-10 minutes

**Temps de pose** : 3 h au réfrigérateur

## PRODUIT DE LA BOUTIQUE UTILISÉ (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

**ÉRYTHRITOL DÉLICES LOW CARB**

## NB :

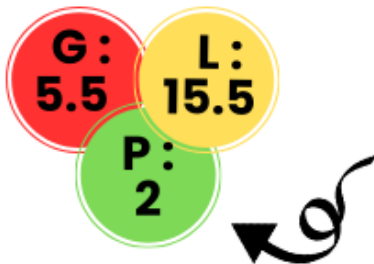
Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

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



# La mousse Framboise Fizz, Citron Twist & Menthe Swing

Pour 1 portion:



## *Ingédients :*

*Pour 2 personnes*

- 125 g de framboises
- 45 g d'**Erythritol**\*
- 100 ml de crème liquide entière
- 1/4 jus de Citron
- 5 à 6 feuilles de menthe
- 1 feuille de gélatine

\*Les produits en gras sont disponibles sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)



# La mousse Framboise Fizz, Citron Twist & Menthe Swing

## Étapes :

1. Mixez les framboises, le jus de citron, l'érythritol, et les feuilles de menthe ciselée jusqu'à obtention d'une purée.
2. Mettre le contenu dans une casserole, faire revenir à feu doux jusqu'à ébullition.
3. Faire réhydrater la gélatine dans un bol d'eau froide.
4. Passez la préparation de framboises au chinois, la verser dans un bol.
5. Ajoutez la gélatine bien égouttée puis, laissez refroidir.
6. Montez la crème liquide en chantilly à l'aide d'un batteur électrique
7. Mélangez délicatement la purée de framboise et la crème obtenue
8. Dressez les mousses dans des ramequins et laissez reposer au frais pendant au moins 3h.

Bonne dégustation !

