

RECETTE : LE HULK SHAKE KETO !

DÉGUSTATION :

Le "Hulk Shake Keto" est un smoothie énergisant d'une couleur verte hypnotisante, alliant les bienfaits nutritifs des épinards et de l'avocat, mélangés au lait d'amande bio sans sucre et adouci naturellement avec de l'érythritol.

TEMPS :

Préparation : 4 minutes

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

ÉRYTHRITOL DÉLICES LOW CARB

LAIT D'AMANDE bio AMANDINA SANS SUCRE

NB :

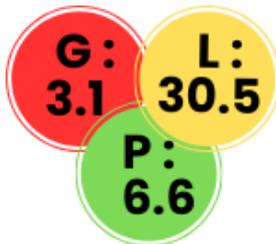
Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

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



Le Hulk shake !

Pour 1 portion:



Ingrédients :

Pour 1 personne

- 240 ml de **lait d'amande sans sucre Perl'amande***
- 60g d'épinards frais
- 1/2 avocat
- 30 g d' **Erythritol Délices Low Carb***
- Glaçons

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

Le Hulk shake !

Étapes :

1. Mettez tous les ingrédients dans le blender
2. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
3. Goûtez et ajustez l'édulcorant si nécessaire
4. Servez immédiatement

Bonne dégustation !

