

RECETTE : CRÈME BRÛL'HEY, KETO OKAY !

DÉGUSTATION :

Succombez à la Crème Brûl'Hey, Keto Okay ! : une délicieuse crème riche et onctueuse sous une croûte de caramel craquante, le plaisir gourmand sans l'excès de glucides et sans culpabiliser !

TEMPS :

Préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Temps de repos au réfrigérateur : 2H

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

ÉRYTHRITOL

NB :

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

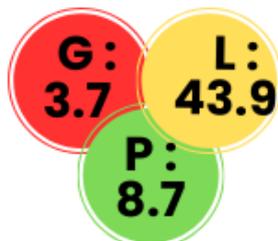
Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**



Crème Brûl'Hey, keto ok !



Pour 1 portion:



Ingrédients :

Pour 1 personne

- 1 œuf
- **Erythritol Délices Low Carb***
- 120 ml de crème épaisse entière
- 2 càc d'Extrait de vanille
- Eau chaude : selon les besoins pour la cuisson au bain-marie

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

Crème Brûl'Hey, keto ok!

Étapes :

1. Préchauffer le four à 150°C
2. Dans un bol, battre l'œuf avec 1 C à S d'érythritol jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène
3. Ajoutez la crème et l'extrait de vanille à votre préparation puis mélangez soigneusement de nouveau.
4. Versez le mélange dans un ramequin
5. Placez le ramequin dans un plat de cuisson profond et versez de l'eau chaude jusqu'à mi-hauteur du ramequin.
6. Placez en cuisson pendant 45/50 min, jusqu'à ce que la crème soit prise, mais encore tremblotante au centre.
7. Retirez du four puis laissez refroidir à température ambiante.
8. Une fois refroidie, placez la crème au réfrigérateur pendant 2H
9. Avant de servir, saupoudrez uniformément de Sukrin Gold.
10. A l'aide d'un chalumeau, caramélisez l'édulcorant jusqu'à qu'il soit doré (Possibilité de caraméliser le Sukrin gold sous le gril du four pendant quelques minutes)

Servez et dégustez !

