

RECETTE : FRUTTI-TUTTI SMOOTHIE KETO !

DÉGUSTATION :

Avec ses fraises et framboises joueuses, une douceur caramélisée grâce à l'érythritol en version cassonade, le tout mélangé en douceur avec du lait d'amande bio sans sucre et une crème liquide entière qui apporte sa touche royale. Non seulement c'est délicieux, mais ce smoothie est aussi votre allié nutritionnel, regorgeant d'antioxydants et de bonnes graisses pour démarrer la journée du bon pied !

TEMPS :

Préparation : 4 minutes

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

LAIT D'AMANDE BIO AMANDINA SANS SUCRE

SUKRIN GOLD

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**



Frutti-Tutti smoothie keto

Ingrédients :

Pour 1 smoothie

Pour 1 portion:



- 50 g de fraises fraîches
- 50 g de framboises fraîches
- **150 ml de lait d'amande non sucré***
- 40 ml de crème liquide entière
- **3 càs de Sukrin Gold***



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



Frutti-Tutti smoothie keto

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 !

