

RECETTE : PETITS ÉCOLIERS KETO : PLUS DOUÉS EN PÂTISSERIE QU'À L'ÉCOLE

PRÉSENTATION :

La douceur du biscuit associée au fondant du chocolat pour un goûter sain, idéal pour vos petits écoliers, même pendant les vacances !

TEMPS :

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 min

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

ÉRYTHRITOL DÉLICES LOW CARB

HUILE DE COCO BIO

Pistoles au chocolat au lait Délices Low Carb

Poudre d'amandes Nutty Plus

Moule Silikomart Cookie Choc Kit

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



Pour 1 Biscuit:



Ingrédients :

Pour 6 biscuits

- **Moule Silikomark Kit Cookie Choc***
- 100g de **Poudre d'amandes Nutty***
- 50 g de beurre fondu
- 2 c à s d'**Erythritol***
- Extrait de vanille
- Sel
- 80 g de **pistoles chocolat au lait Délices low carb***
- 1 càs d'**huile de Coco bio***

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

Petits
écoliers Keto:
plus doués en
pâtisserie qu'à
l'école !



Petits écoliers Keto: plus doués en pâtisserie qu'à l'école !

Étapes :

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Mélangez la poudre d'amande, l'érythritol et le beurre fondu
3. Étalez le mélange sur une plaque puis, à l'aide de l'emporte pièce Silikomart, formez les biscuits
4. Placez les biscuits au four 8 à 10 min
5. Une fois la cuisson terminée lorsque le biscuit est légèrement doré, réservez à température ambiante
6. Faites fondre les pistoles de chocolat au lait et l'huile de coco au bain-marie
7. Versez sur le moule Silikomart prévu à cet effet, lissez avec le dos d'une cuillère, puis réservez au congélateur environ 30 min
8. Collez et assemblez les plaques de chocolat sur les biscuits avec une pointe de chocolat restant réchauffé quelques minutes au micro-onde !
C'est prêt !