

RECETTE KETO : GROSEILLEMENT VÔTRE !

DÉGUSTATION :

Plongez dans notre 'Coulis de groseilles keto', une explosion de saveurs acidulées à faible teneur en glucides ! Toutes les groseilles ont décidé de se mettre au régime, et le résultat ? Un coulis tellement fin qu'il pourrait glisser sur un fil. L'idéal pour napper vos desserts ou égayer vos petits-déjeuners... sans avoir besoin de courir un marathon après !

TEMPS :

Préparation : 10 min

Cuisson : 5-10 minutes

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

Gomme de Xanthane

Erythritol

NB :

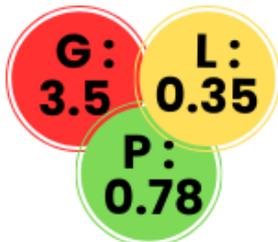
Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec **la table CIQUAL**.

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



Groseillement vôtre !

Pour 1 portion:



Ingredients :

Pour 1 personne

- 50 g de groseilles fraîches
- 3 càc d'**Erythritol***
- 1 càc d'eau si nécessaire
- 1 pincée de **gomme de Xanthane***
- Suggestion : 100 g de yaourt à la grecque

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



Groseillement vôtre !

Étapes :

1. Lavez les groseilles et égouttez les bien.
2. Mettez les groseilles et l'édulcorant dans une petite casserole
3. Chauffez à feu moyen, en remuant constamment jusqu'à ce que les groseilles éclatent et libèrent leurs jus. Si le mélange est trop épais, vous pouvez ajouter une cuillère à café d'eau
4. Laissez mijoter 2/3 minutes en remuant, jusqu'à ce que le coulis commence à épaissir.
5. Pour donner de la consistance au coulis, saupoudrez une pincée de gomme de xanthane puis remuez de nouveau.
6. A consistance souhaitée, retirez du feu et laissez refroidir
7. Passez le coulis au tamis pour enlever les graines
8. Versez sur un yaourt à la grecque par exemple et dégustez

Le coulis peut-être conservé au réfrigérateur dans un contenant hermétique pendant quelques jours :)

