

RECETTE KETO : STRAWBERRY TYRANNISU !

DÉGUSTATION :

Comment transformer un classique italien en une gourmandise keto ? Servi en verrine, c'est le dessert qui fait dire 'Mamma mia!' à vos papilles...

TEMPS :

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 minutes

Repos : 3h

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

Erythritol Délices Low Carb

Sukrin Gold

Poudre d'amande Nutty Plus

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**



Strawberry tyrannisu !

Ingrédients :

Pour 1 personne

- 1 gros œuf
- 15 g de **Sukrin Gold***
- 50 g de fraises fraîches
- 60 g de mascarpone
- 25 g de biscuit croustillant

Pour le biscuit :

- 25g de **poudre d'amande***
- 18 g de beurre fondu
- 1 càc d'**Erythritol***
- Extrait de vanille
- Une pincée de sel



Pour 1 portion:



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

Étapes :

Strawberry Tyrannisu

1. Préchauffez le four à 180°C
 2. Mélangez la poudre d'amande, l'érythritol et le sel dans un bol.
 3. Ajoutez le beurre fondu et l'extrait de vanille, mélangez jusqu'à ce que tout soit homogène
 4. Étalez le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Aidez vous du dos d'une cuillère pour aplatir le mélange jusqu'à obtention d'un biscuit plat et homogène
 5. Placez au four pendant 8 à 10 min jusqu'à obtention d'un biscuit doré et croustillant. Attention, bien surveiller la cuisson pour ne pas le laisser brûler !
 6. Laissez refroidir directement sur la plaque de cuisson jusqu'à ce que le biscuit durcisse, puis émiettez le dans le fond de la verrine, ou bien donnez une forme spécifique grâce à un emporte pièce
 7. Mixez les fraises
 8. Séparez le blanc du jaune de l'œuf
 9. Au batteur impérativement, mélangez le jaune avec le mascarpone et la Sukrin gold. Réservez
 10. Montez les blancs en neige bien fermes avec une pincée de sel puis incorporez le délicatement au mélange précédent.
 11. Dans le fond de la verrine, au dessus du biscuit, disposez la mousse obtenue puis les fraises avant de finir par une nouvelle couche de mousse
 12. Décorez avec de la noix de coco râpée ou des amandes effilées si vous le souhaitez
 13. Placez les verrines au frigo pendant 3h minimum
- Régalez-vous bien !