

# RECETTE KETO : LA PIZZA QUI SE PREND POUR UNE LUNETTE

!

## DÉGUSTATION :

Découvrez 'La pizza qui se prend pour une lunette' : une audacieuse version keto de la douceur sucrée que nous connaissons tous. Utilisant une base fathead, cette pizza n'a pas besoin de monture pour se faire remarquer. C'est le dessert parfait pour tous ceux qui aiment regarder leur assiette avec gourmandise, en pensant : 'Ah, si toutes les lunettes étaient aussi délicieuses !

## TEMPS :

**Préparation** : 15-20 min

**Cuisson** : 10 minutes

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

Erythritol Délices Low Carb

Farine d'amandes Délices Low carb

Pâte à tartiner Natruly

Poudre de coco 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**

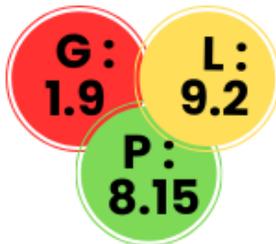




La Pizza  
qui se  
prend pour  
une  
lunette !

## Ingrédients :

Pour 1 portion:



Pour 4 personnes

- 1 œuf
- 100 g de Mozzarella râpée
- 20 g de crème liquide entière
- 25 g de farine de coco
- 8 g de **farine d'amande Délices Low carb\***
- 3 g de levure chimique
- 1 càc d'**Erythritol Délices Low carb\***
- 2 càc de **pâte à tartiner Natruly cacao & noisettes\***
- **Noix de coco râpée Nutty plus\***



\*Les produits en gras sont disponibles sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)

## La Pizza qui se prend pour une lunette



### Étapes :

1. Préchauffez le four à 200°C
  2. Mélangez l'Erythritol, la levure, la farine d'amande et la farine de coco dans un saladier
  3. Dans un autre contenant, faire fondre la mozza avec la crème liquide au bain-marie. Une fois le mélange homogène, sortez du bain-marie
  4. Ajoutez l'oeuf et mélangez de nouveau
  5. Ajoutez d'un coup les ingrédients secs et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène
  6. Laissez la pâte refroidir 2 à 3 min
  7. Travailler la pâte à la main pour l'étaler à la dimension souhaitée sur du papier cuisson
  8. Placez la pâte en cuisson 8 à 10 min
  9. Une fois dorée, sortez la pâte du four puis la laissez refroidir
  10. Étalez la pâte à tartiner puis saupoudrez de coco !
- Bonne dégustation.