

# RECETTE : RHHH LE CAKE SAUVAGE À L'AIL DES OURS !

## PRÉSENTATION :

Découvrez 'Rhhh le Cake Sauvage à l'Ail des Ours !' : une aventure gustative où la civilisation rencontre la nature brute. L'ail des ours, aux notes forestières, s'infiltré délicatement dans ce gâteau audacieux, évoquant des balades en forêt et des ronronnements de contentement. C'est le snack idéal pour les jours où vous voulez rugir de plaisir... !

## TEMPS :

**Préparation** : 10 minutes

**Temps de cuisson** : 45 min

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

**FARINE D'AMANDE DÉLICES LOW CARB**

**Ail des ours IdBio**

**Huile D'Olives Vierge Extra Bio La Tourangelle**

## NB :

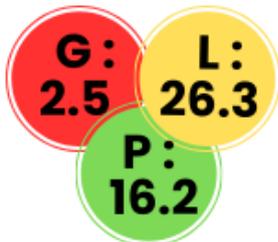
Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

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



# Rhhh le Cake sauvage à l'ail des ours !

Pour 1 part :



MY  
KETO  
HELP

## Ingrédients :

Pour 8 personnes

- 3 œufs
- 150 g de **farine d'amande Délices Low carb\***
- 1 sachet de levure chimique
- 10 cl d'**huile d'olive vierge extra\***
- 12 cl de crème liquide entière
- 100 g de fromage râpé
- 1 **pot de 15g d'ail des ours bio ldbio\***
- 50 g de fêta
- Sel, poivre

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



# Rhhh le Cake sauvage à l'ail des ours

## Étapes :

1. Préchauffez votre four à 180°C (Th6)
2. Mélangez les œufs, la farine et la levure.
3. Ajoutez la crème et l'huile d'olive puis mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène
4. Ajoutez le fromage râpé, l'ail des ours séché et la fêta hâchée puis mélangez délicatement.
- 5; Beurrez et farinez le moule à cake avant d'y verser la préparation.
6. Enfournez pour 45 min à 180°C

Bonne dégustation.

