

# RECETTE KETO : LE CUP CAKE CHOCO QUI PART EN CACAHUÈTE !

## DÉGUSTATION :

Un plaisir keto "croquant-fondant" comme dirait un célèbre chef...

## TEMPS :

**Préparation** : 10 minutes

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

BEURRE DE CACAHUÈTE

SIROP FIBER MIEL

SIROP VANILLE

CHOCOLAT NOIR

## 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



Le Cup Cake  
choco qui  
part en cacahuète  
!



## Ingrédients :

Pour 1 Portion:

Pour 2 gâteaux



- 3 càs de **beurre de cacahuète Natruly \***
- 15 g de **sirop fiber avec miel Nick's\***
- 2 càs de **sirop à la vanille Monin\***
- 60 g de **chocolat noir Torras 60%\***



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



## Le Cup Cake choco qui part en cacahuète !

### Étapes :

1. Dans un bol, mettre 2 càs de beurre de cacahuète, le sirop Nicks, le sirop de vanille Monin puis mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène
2. Dans un moule à cup cake, tapisser le fond avec le mélange réalisé précédemment puis réserver au congélateur
3. Au bain marie, faire fondre le chocolat, puis ajouter 1 càs de beurre de cacahuète
4. Verser le chocolat dans le moule
5. Réserver au congélateur au moins 1h

Bonne dégustation !

