

RECETTE KETO : QUAND LE WRAP SE GAUFRE !

DÉGUSTATION :

La recette céto "Quand le Wrap se Gaufre!" transforme un simple wrap faible en glucides en une gaufre croustillante à l'aide d'un gaufrier, parce que pourquoi choisir entre un wrap et une gaufre quand on peut avoir les deux ? Il suffit de couper votre wrap en deux, de le garnir puis de le plier et enfin de le passer dans le gaufrier jusqu'à ce qu'il atteigne un niveau de croustillance gastronomique.

TEMPS :

Préparation : 10 minutes

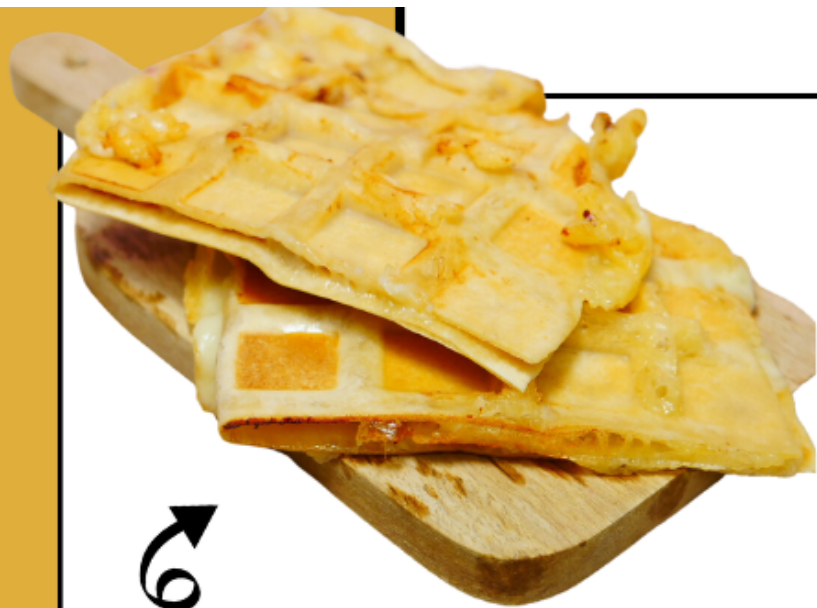
PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

WRAP DELICES LOW CARB

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



Quand le
wrap
se gaufre!

Pour 1 Portion:



MY
KETO
HELP

Ingrédients :

Pour 1 personne :

- 1 wrap Délices Low Carb*
- 1 tranche de jambon
- 2 tranches d'emmental
- 1 appareil à gaufres

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



Quand le wrap se gaufre!

Étapes :

1. Couper le wrap Délices Low Carb en deux
2. Dans un appareil à gaufre, disposer les deux moitiés dans la machine, une moitié dans chaque compartiment (seulement la moitié du wrap repose sur la partie inférieure de la machine)
2. Ajouter une demi tranche de jambon sur chaque moitié puis une tranche d'emmental par dessus
3. Replier le wrap puis refermer le faudrier
' ; Laisser fondre gentiment le fromage et quand la machine vous le dit, les deux gaufres-wraps sont prêtes !

Bonne dégustation !

