

RECETTE KETO : ON NE VA QUAND MÊME PAS EN FAIRE UN FLAN !

DÉGUSTATION :

La recette keto "On ne va quand même pas en faire un flan" est un clin d'œil gourmand pour ceux qui veulent déguster un dessert gourmand à faible teneur en glucides :) Mélangez, versez, cuisez et voilà, un flan qui fait rire les papilles !

TEMPS :

Préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Temps de repos : 10 minutes

Temps de repos au réfrigérateur : 2H

PRODUIT DE LA BOUTIQUE UTILISÉ (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

ÉRYTHRITOL

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**



On ne va quand même pas en faire un flan !



Pour 1 portion:



Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 50 g d'érythritol*
- Eau
- Extrait de vanille
- 2 jaunes d'œufs
- 2 œufs
- 240 g de crème entière épaisse 30% MG
- Zeste de citron vert (topping)

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



On ne va quand même pas en faire un flan !

Étapes :

1. Préchauffer le four à 150°C
2. Graisser 4 ramequins avec de l'huile de coco ou du beurre
3. Fouetter l'ensemble des ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène
4. Répartir la préparation dans les 4 ramequins
5. Placer les ramequins dans un plat allant au four préalablement rempli d'eau pour une cuisson au bain-marie
6. Faire cuire 50 minutes jusqu'à ce que les bords soient colorés et qu'ils se détachent gentiment :)
7. Retirer du four et laisser reposer 10 minutes
8. Une fois les ramequins refroidis, les placer au réfrigérateur pendant 4h
9. Il ne restera plus qu'à démouler, saupoudrer de zeste de citron vert et c'est prêt !

Bonne dégustation !

MY
KETO
HELP