

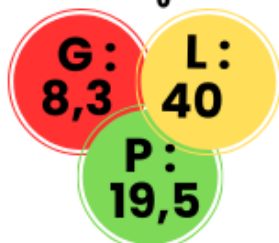
RECETTE KETO : PARMESAN VÉGÉ MULTI-USAGES !



Parmesan Végé multi-usages !



Pour un joli bol:



Ingrédients :

- 50 g d'amandes blanchies, finement moulues
- 25 g de graines de tournesol
- 2,5 g d'ail en poudre
- 5 g de sel



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



Parmesan Végé multi-usages !

Étapes :

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Étaler les amandes et les graines de tournesol sur une plaque de cuisson
3. Torréfier les amandes et les graines de tournesol pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Attention de ne pas les brûler
4. Retirez les amandes et les graines du four puis laisser refroidir quelques minutes
5. Ajouter les amandes et graines de tournesol dans le mixeur avec l'ail en poudre et le sel
6. Mixer jusqu'à obtention d'une texture granuleuse semblable à celle du parmesan. Ne pas mixer trop longtemps pour éviter de créer une pâte
7. Goûter et ajuster si nécessaire
8. Conserver jusqu'à 2 semaines dans un récipient hermétique au réfrigérateur !

Bonne dégustation !

