

# RECETTE : LE BOUNKETO !

## PRÉSENTATION :

Les BounKeto, c'est comme si un Bounty traditionnel avait fait un tour en salle de gym et ressorti en pleine forme cétogène ! Un cœur fondant de noix de coco, enrobé d'un chocolat sans sucre, ces délices sont tellement bons que vous oublierez presque qu'ils sont keto !

## TEMPS :

**Préparation** : 15 minutes

**Temps de pose** : 2H20 au congélateur

**Temps de pose** : 20 minutes à température ambiante

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

**CRÈME DE COCO KARA**

**SIROP SUKRIN GOLD**

**PISTOLES DE CHOCOLAT NOIR TORRAS 60%**

**POUDRE DE COCO NUTTY PLUS**

## 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**



Pour 1  
grosse barre :



MY  
KETO  
HELP

# Le Bounketo!



## *Ingredients :* *Pour 3 barres*

- 100 ml de **crème de coco Kara\***
- 50 g de **Noix de coco râpée Nutty\***
- 2 càs de **Sirop Sukrin Gold\***
- Extrait de vanille
- 130 g de **pistoles au chocolat noir Torras 60%\***

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



# Le Bounketo!

## Étapes :

1. Dans un bol, réunir la crème de coco, la Noix de coco râpée, le sirop de Sukrin Gold et quelques gouttes d'extrait de vanille et bien mélanger
2. Étaler la préparation dans des moules en silicone pour financiers par exemple ou bien de la forme que vous souhaitez donner à vos Bounketo et réserver le au congélateur minimum 2h
3. Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes
4. Retirer le moule du congélateur et démouler les barres
5. Dans ces mêmes moules, verser un peu de chocolat dans le fond, puis replacer les barres de coco par dessus. Verser le chocolat restant sur les barres puis remettre au congélateur minimum 20 min
6. Démouler les barres, les laisser décongeler 20 minutes avant dégustation !