

# RECETTE KETO : CHOCO GUACO CAKE !

## PRÉSENTATION :

Le ChocoGuacoCake, c'est comme si un brownie au chocolat et un pot de guacamole avaient eu un enfant prodige : riche en chocolat, crémeux grâce à l'avocat, et absolument inoubliable. Une seule bouchée, et vous réaliserez que c'est la meilleure relation entre un légume et un dessert que vous aurez jamais goûtée !

## TEMPS :

**Préparation** : 20 minutes

**Temps de pose** : 30 minutes au congélateur

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

**SUKRIN GOLD**

**SUKRIN ICING**

**CHOCOLAT NOIR 90% SWEET SWITCH**

## 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**



# Choco Guaco Gateau!

Pour 1 portion



MY  
KETO  
HELP

## Ingredients :

Pour 7 personnes

- 2 avocats mûrs
- 200 g de **chocolat noir sans sucre 90% Sweet Switch\***
- 30 ml de **Sukrin Gold\***
- 30 g de **Sukrin Icing \***

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



# Choco Guava Gâteau!

## Étapes :

1. Récupérer la chair des avocats et la mixer au blender jusqu'à obtention d'une texture lisse
2. Dans un bol, faire fondre le chocolat, puis le mélanger avec l'avocat et le sirop Sukrin Gold jusqu'à obtention d'une texture homogène
3. Verser la préparation dans un moule en silicone et réserver au congélateur minimum 30 min
4. Démouler le gâteau puis saupoudrer de Sukrin Icing
5. Décorer selon le goût et servir !

Bonne dégustation !

MY  
KETO  
HELP