

RECETTE : LES CROÛTONS KETO QUI FONT "AIL" AUX GLUCIDES !

PRÉSENTATION :

Les "Croûtons Keto Qui Font 'Ail' aux Glucides" sont de petits morceaux de pain keto Labelvie grillés à la perfection marinés dans de l'ail et de l'huile d'olive. Ils apportent le croquant que vous aimez dans vos salades et soupes, sans les glucides indésirables qui vous feraient dire "Oh là là" à la balance !

TEMPS :

Préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes au four à 200°

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

PAIN KETO LABELVIE

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



Les croûtons keto qui font "ail" aux glucides!

Pour 1 belle Portion:



Ingédients :

Pour 2 portions :

- 3 tranches de **pain keto Labelvie***
- 3 càs d'huile d'olive vierge extra
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Ciboulette

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



Les croûtons keto qui font "ail" aux glucides!

Étapes :

1. Couper les tranches de pain Labelvie en petits cubes
 2. Dans un bol, mettre 2 càs d'huile d'olive et la gousse d'ail hachée très finement
 3. Mettre les cubes de pain dans la marinade, mélanger
 4. Saler selon le goût
 5. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, étaler les cubes de pain et enfourner 15 min à 200°C
 6. Une fois les croûtons dorés, les mettre dans un bol de service, napper d'huile d'olive et saupoudrer de ciboulette ciselée
- Bonne dégustation !