

RECETTE : LE TIRAMISSYOU KETO !

PRÉSENTATION :

Le TiraMissYouKeto, c'est comme un tiramisu qui a dit adieu aux glucides mais pas au plaisir. Imaginez des couches de biscuits céto-gènes imbibés de café, séparées par une onctueuse crème mascarpone sans sucre, le tout saupoudré de cacao : un délice à savourer sans remords ni nostalgie !

TEMPS :

Préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Temps de repos : 2h au réfrigérateur

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

FARINE D'AMANDE

CACAO EN POUDRE NON SUCRE

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



TiraMissYou Keto!

Ingredients :

Pour 1 personne

Pour 1 Portion:



MY
KETO
HELP

Pour le biscuit :

- 1 œuf
- 15 g d'érythritol
- 100 g de **farine d'amande Délices Low carb***
- 1/2 càc levure chimique

Pour la crème :

- 1 œuf
- 12.5 g d'Erythritol
- 125 g de mascarpone
- 1 tasse de café
- **Cacao en poudre non sucré Torras***

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

Étapes :

TiraMissYouKeto !

1. Blanchir le jaune d'œuf avec l'Erythritol
2. Incorporer la farine d'amande et la levure, bien battre au fouet électrique
3. Monter les blancs en neige et incorporer le mélange jaune d'œuf/sucrant délicatement
4. Verser la préparation sur une plaque de cuisson, bien étalée.
5. Enfourner à 150°C pendant 10/15 min en surveillant la cuisson, le biscuit doit être cuit et doré
6. Laisser refroidir le biscuit avant de le couper
7. Pour la préparation de la crème, blanchir le jaune d'œuf avec le sucrant
8. Incorporer le mascarpone au mélange précédent et bien battre au fouet électrique
9. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange
10. Couper le biscuit puis le tremper dans le café
11. Dans une verrine, disposer une couche de biscuit puis recouvrir d'une couche de crème. Renouveler l'opération pour faire plusieurs couches
12. Réserver au frais pendant 2H
13. Saupoudrer de cacao juste avant de déguster :)

Bon appétit !

MY
KETO
HELP