

RECETTE KETO : CREME DESSERT CHOCO-CHIA-COCO LOCO !

PRÉSENTATION :

La "Crème Dessert Choco-Chia-Coco Loco Keto" est un délice tropical en pot, alliant la richesse du cacao, la texture unique des graines de chia et la douceur exotique de la noix de coco. C'est comme un voyage culinaire en mode cétogène, sans quitter votre cuisine !

TEMPS :

Préparation : 10 minutes

Temps de pose : 2H au réfrigérateur

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

CRÈME DE COCO KARA

CACAO EN POUDRE NON SUCRE

PISTOLES DE CHOCOLAT NOIR TORRAS 60%

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



Crème dessert choco-chia coco loco !



Pour 1 crème:



Ingrédients :

Pour 2 crèmes :

- 1 càs de graines de chia
- 100g de **crème de coco Kara***
- 30 g de **Pistoles de chocolat 60% Torras***
- **Poudre de cacao non sucrée Torras*** (option)

MY
KETO
HELP

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



Crème dessert choco-chia coco loco !

Étapes :

1. Mélanger les graines de chia et la crème de coco
2. Faire fondre le chocolat au micro-ondes
3. Verser le chocolat fondu dans la préparation
4. Réserver au réfrigérateur 2h minimum
5. Saupoudrer de cacao en poudre en option, décorer comme il vous plait et servir :)

Bonne dégustation !

MY
KETO
HELP