

# RECETTE KETO : DON'T WORRY BE KETO !

## DÉGUSTATION :

Plongez dans la décadence avec ces Donuts au Chocolat Blanc Keto ! Même votre balance vous enverra des emojis heureux ! C'est comme manger un nuage enrobé de bonheur chocolaté, sans la culpabilité !

## TEMPS :

**Préparation** : 15 minutes

**Cuisson** : 15 minutes

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

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

**FARINE D'AMANDE NON SUCRE**

**LAIT D'AMANDE NON SUCRE**

**ÉRYTHRITOL**

**CHOCOLAT BLANC**

**HUILE DE COCO BIO**

## 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

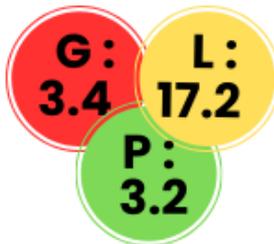
**: G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**



# Donut Worry Be Keto!



Pour  
1 donut :



## Ingrédients :

Pour 6 donuts :



- 100 g **farine d'amande Délices Low Carb\***
- 40 g d'**Erythritol\***
- 5 g de poudre à lever
- 5 ml extrait vanille
- 50 ml de **lait d'amande non sucré\***
- 2 œufs
- **Glaçage :**
- 150 g de **chocolat blanc Torras\***
- 2 càc d'**huile de coco Comptoirs et compagnie\***

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

# Donut Worry Be Keto!



## Étapes :

1. Préchauffer le four à 180°C
  2. Mélanger l'érythritol avec les œufs, y ajouter l'extrait de vanille et le lait d'amande non sucré
  3. Dans un récipient, mélanger la farine avec la levure
  4. Ajouter progressivement la première préparation à la seconde
  5. Verser la préparation obtenue dans des moules à Donuts
  6. Cuire 15 min à 180°C
  7. Laisser reposer après cuisson
  8. Préparer le glaçage en chauffant le chocolat blanc avec l'huile de coco au bain-marie
  9. Tremper les donuts, essorer et placer au réfrigérateur 30 minutes pour que le chocolat fige bien
- Bonne dégustation !

