

RECETTE KETO : LE HOUMOUS DES DÉLICES !

DÉGUSTATION :

Dites adieu aux houmous traditionnels et bonjour au 'Houmous des Délices Keto' ! Avec des noix de macadamia et une touche de crème de coco, ce houmous est si délicieux et sain que même vos papilles gustatives se mettront au régime keto!

TEMPS :

Préparation : 15 minutes

Repos : 1h au réfrigérateur

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

NOIX DE MACADAMIA DÉLICES LOW CARB

HUILE D'OLIVE

CRÈME DE COCO

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

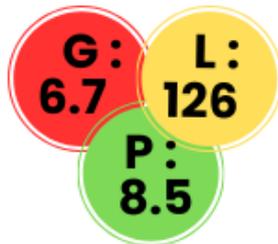
Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**



Le Houmous des Délices



Pour ce
bol :



MY
KETO
HELP

Ingédients :

- 100g de **Noix de Macadamia Délices Low carb***
- 1 gousse d'ail
- 3 càs d'**huile d'olive vierge bio***
- 4 feuilles de basilic
- 20 ml de **crème de coco Kara***
- Sel, poivre
- Eau

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



Le Houmous des Délices

Étapes :

1. Dans un mixeur, mettre les macadamia, la gousse d'ail, l'huile d'olive, les feuilles de basilic, la crème de coco. Assaisonner à votre convenance
2. Mixer jusqu'à obtention d'une texture bien lisse
3. Rajouter de l'eau petit à petit pour avoir la texture désirée
4. Servir frais sur des toasts de pain à faible teneur en glucides !

Bon apéritif :)

