

RECETTE : WRAP'N QUICHE KETO

DÉGUSTATION :

Découvrez une savoureuse quiche au saumon et épinards réalisée avec les **wraps keto Délices Low Carb** comme base :) ! Cette quiche combine la richesse du saumon et la fraîcheur des épinards pour un repas à la fois léger et gourmand. Grâce aux wraps keto, cette recette est non seulement délicieuse mais aussi adaptée à un régime faible en glucides. Parfaite pour un déjeuner ou un dîner équilibré, elle se déguste aussi bien chaude que froide, accompagnée d'une salade verte. Profitez d'une texture onctueuse et d'une saveur raffinée, tout en restant fidèle à vos objectifs nutritionnels.

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

WRAPS KETO DELICES LOW CARB

AIL SEMOULE TERRE EXOTIQUE

ASSEMBLAGE AYURVEDIQUE BIO TERRE EXOTIQUE

NB :

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

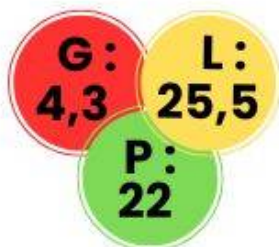
Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**



Wrap'n Quiche Keto !

Ingédients :

Pour 1 Portion:



Pour 1 quiche = 3 portions

- 2 wraps keto **Délices Low Carb***
- 2 oeufs
- 100 ml de crème fraîche liquide entière
- **Ail semoule Terre Exotique***
- **Assemblage Ayurvédique Bio Terre Exotique***
- 1 poignée d'épinard frais à cuire
- 30 g de parmesan râpé

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



Wrap'n Quiche Keto !

Étapes :

1. Dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé, placer 2 wraps keto
2. Battre 2 œufs directement dedans et y ajouter 100 ml de crème fraîche liquide entière, battre à nouveau
3. Assaisonner le mélange avec 1 belle pincée d'ail semoule et une belle rasade d'épices Ayurvédiques Terre Exotique
4. Ajouter 120 g de saumon cru dans le mélange
5. Ajouter 1 poignée d'épinard frais et 30 g de parmesan râpé sur toute la surface
6. Enfourner à 180°C pendant 20 min (checker la cuisson et prolonger de 5 min si besoin)



Bonne dégustation !