



GLACE PÉLICAN

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



Une glace

Préparation 15 min

Congélation 3 h

ATKINS

1 glace = 1 part

Kcal : 244 kcal

Lipides : 23,9 g

Glucides : 1 g

Protéines : 5,1 g



Ustensile : Un moule pélican
ou une autre forme

Astuces

Les glaces au chocolat peuvent aussi être réalisées avec du chocolat Van Houten® (1 cuillère à café, si besoin de plus penser à la compter).

Les arômes peuvent être remplacés par quelques gouttes de sirop 0%.

Si la quantité est trop importante, il est possible de faire 2 glaces (soit 0.5 part par glace).



INGRÉDIENTS

- 34 g de Ketocal® 4:1 (neutre ou vanille)
- 40 ml de lait d'amande sans sucre (Alpro®)
- Arômes liquides Culinaide® (au choix)
- Colorants associés aux arômes
- Chocolat noir Lindt® 99% (très peu pour faire l'oeil)
- Edulcorant liquide



Vérifier qu'il n'y ait pas de glucides !

PRÉPARATION

Mélanger le Ketocal® avec le lait d'amande et quelques gouttes d'édulcorant jusqu'à obtenir une pâte crémeuse.

Séparer le mélange en 2.

Ajouter l'arôme et le colorant associé à cet arôme. Faire de même avec l'autre moitié.

Remplir les moules avec les 2 mélanges l'un après l'autre.

Placer les moules au congélateur quelques heures.

Réaliser l'œil avec une goutte de chocolat noir Lindt® 99% fondu.