



CROQUANT AU CHOCOLAT CACAHUÈTE

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



8 croquants

Préparation 20 min

Temps de congélation 60 min

ATKINS

8 croquants = 16 parts

Kcal : 1528 kcal

Lipides : 147,9 g

Glucides : 16,4 g

Protéines : 32,7 g

1 croquant = 2 parts

Kcal : 191 kcal

Lipides : 18,5 g

Glucides : 2 g

Protéines : 4,1 g



Astuces

* Il est possible d'utiliser de l'huile de coco à la place de l'huile de tournesol.

* Manger tout de suite après démoulage car les croquants fondent rapidement !



© Nutricia - Tous droits réservés

INGRÉDIENTS

- 90 g de beurre de cacahuète Menguy's®
($\Delta \leq 12$ g de glucides/100g)
- 30 g de chocolat noir 90% Lindt®
- 50 g de KetoCal® 4:1 vanille
- 50 g d'huile de tournesol

PRÉPARATION

Dans un saladier, mélanger le beurre de cacahuète et l'huile puis y ajouter le Kétocal®.

Répartir équitablement la préparation dans 8 petits moules.

Passer la préparation 1h au congélateur.

Faire fondre le chocolat au bain marie et le répartir dans les petits moules.

Repasser les moules au congélateur pour figer le chocolat.