

# SMOOTHIE CHOCOLAT

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	263	288	257	240
Lipides	g	26,3	27,9	23,4	18,6
Glucides	g	2,7	4,5	7,3	14,2
Protéines	g	3,9	4,7	4,3	4



		4:1	3:1	2:1	1:1
Chocolat Côte d'or® 86 % brut noir	g	10	20	20	0
Chocolat Lindt® 70 %	g	0	0	0	20
Sucre	g	0	0	3	7
Édulcorant type Ginko®		quelques gouttes			
KetoCal® 4:1	g	20	20	18	15
Beurre doux fondu	g	6	2	0	0
Crème fraîche à 30 % MG	g	7	5	0	0
Eau	mL	150	150	150	150



Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Sans cuisson



Boissons

## SMOOTHIE CHOCOLAT

- Faire fondre le beurre et le chocolat à feu doux.  
Dans le mixeur, verser l'eau, le **KetoCal® 4:1**, la crème fraîche, l'édulcorant, (+/- le sucre) et le mélange beurre-chocolat fondu.
- Mixer 10 secondes.
- Ajouter des glaçons si vous voulez le consommer frais.

