

GRESSINS

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	200	193	183	153
Lipides	g	20,1	18,7	16,6	11,9
Glucides	g	0,8	2,2	4,2	7,5
Protéines	g	4,1	4,1	4	4

Difficulté ★★ | Préparation **20 min.** | Cuisson **10 min.**

INGRÉDIENTS*

		4:1	3:1	2:1	1:1
KetoCal® 4:1 Neutre	g	15	13	10	6
Farine de blé	g	0	2	5	10
Levure chimique	g	1	1	1	1
Œuf battu	g	8	8	8	8
Concentré de tomates	g	1	1	1	1
Huile	mL	8	8	8	6
Parmesan	g	3	3	3	3



Accompagnements & Sauce

GRESSINS

- Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
- Dans un bol, mélanger ensemble la poudre de **KetoCal® 4:1**, la levure, le parmesan, (+/- la farine) et l'œuf.
- Ajouter le concentré de tomates et l'huile et mélanger, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
- Ajouter la préparation dans une poche à douille et faire des bandes sur la plaque du four. Puis cuire pendant 10 minutes (jusqu'à ce que la couleur soit dorée). Laisser refroidir sur la plaque de cuisson avant de servir.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre