

PETITS ROCHERS

Énergie	kcal	246
Lipides	g	24,6
Glucides	g	2,8 (3 parts)
Protéines	g	3,4



pour 2,8 g de glucides / 3 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Dés de pommes Golden cuits sans sucre	g	13
Noix de coco râpée	g	12
KetoCal® 4:1 Vanille	g	10
Beurre doux fondu	g	12
Blanc d'œuf	g	10
Edulcorant type Ginko®	quelques gouttes	



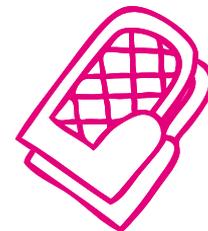
Difficulté ★ | Préparation **10-15 min.** | Cuisson **10 min.**



Portion **1**
desserts

PETITS ROCHERS

- Mélanger ensemble tous les ingrédients.
- Placer la mixture au réfrigérateur pendant 10 mn.
- Sur la plaque du four recouverte d'un papier de cuisson, dresser des petits dômes à l'aide d'une fourchette trempée dans de l'eau.
- Cuire au four 10 mn à 200 ° C.



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