

CRUMBLE AU CASSIS

Énergie	kcal	336
Lipides	g	33,6
Glucides	g	4,4 (4,5 parts)
Protéines	g	4

pour 4,4 g de glucides / 4,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Cassis	g	25
Noix de coco râpée	g	16
KetoCal® 4:1 poudre Vanille	g	18
Beurre	g	13
Edulcorant type Ginko®	quelques gouttes	



Difficulté ★★ | Préparation 10 min. | Cuisson 30 min.



Portion 1
Desserts

CRUMBLE AU CASSIS

- Préchauffer le four à 150 °C (thermostat 5).
- Mettre le **KetoCal® 4:1**, le beurre, la noix de coco râpée et quelques gouttes d'édulcorant dans un bol.
- Malaxer le tout jusqu'à obtenir une pâte friable.
- Placer les cassis dans un petit plat et émietter la pâte par-dessus les cassis de façon à les recouvrir.
- Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à obtenir une couleur dorée.



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