

SMOOTHIE CHOCOLAT

Énergie	kcal	263
Lipides	g	26,3
Glucides	g	2,7 (2,5 parts)
Protéines	g	3,9



pour 2,7 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Chocolat Côte d'or® 86 % brut noir	g	10
Edulcorant type Ginko®		quelques gouttes
KetoCal® 4:1	g	20
Beurre doux fondu	g	6
Crème fraîche à 30 % MG	g	7
Eau	mL	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 et le mélange beurre-chocolat fondu.
- Mixer 10 secondes.
- Ajouter des glaçons si vous voulez le consommer frais.



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