

# Crème glacée maison pour la diète cétogène

- Une délicieuse recette de crème glacée maison pour la diète cétogène!



## Ingrédients :

- 1 tasse et demie (375 ml) de crème 35 % à fouetter
- 1/2 tasse (125 ml) de lait d'amandes non sucrée
- 1/2 tasse (125 ml) d'édulcorant granulé Swerve
- 1 cuillère à thé et demie d'extrait de vanille

## Préparation :

1. Préparer un contenant pouvant contenir environ 1 litre et demi de crème glacée en le mettant au congélateur pendant au moins 10 minutes.
2. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients et fouetter avec votre mixette jusqu'à ce que l'édulcorant soit complètement dissous.
3. Verser dans le contenant. Congeler pendant 45 minutes jusqu'à ce que les coins commencent à geler.
4. Bien gratter les coins avec une spatule et battre pendant 30 secondes avec votre mixette. Retourner au congélateur.
5. Répéter à tous les 30 minutes pendant environ 3 heures ou jusqu'à ce que le mélange ne soit plus liquide. Le mélange deviendra de plus en plus ferme à chaque fois.
6. Congeler.
7. Avant de servir, laissez sur le comptoir quelques minutes afin de la ramollir.
8. Utiliser comme une crème glacée ordinaire.

“

*Avec cette recette, c'est super facile de continuer à manger de la crème glacée tout en suivant une diète cétogène :) Faible en glucide et sans sucre.*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)