

Recette offerte



IG estime : environ 22

CG / fondant : environ 1,5 seulement !

Ingredients

- 200 g chocolat noir 85%
- 100 g beurre
- 3 oeufs entiers
- 3 jaunes d'oeufs
- 80 g erythritol
- 40 g farine d'amande
- 20 g cacao pur non sucre
- 1 pincee de sel

Le secret du coeur coulant :

Repos au frigo 30 min minimum avant cuisson. Cuire 10-11 min max.

Methode

1

Prechauffer

Four a 200 C. Beurrer et saupoudrer de cacao les moules individuels.

2

Faire fondre

Chocolat + beurre au bain-marie. Laisser tiedir a 45 C.

3

Fouetter

Oeufs, jaunes + erythritol jusqu'a blanchiment et ruban.

4

Assembler

Incorporer le chocolat-beurre tiede. Ajouter farine d'amande, cacao et sel.

5

Repos

Verser dans les moules. Refrigerer 30 min minimum (jusqu'a 24h).

6

Cuire

10-11 min a 200 C. Le centre doit rester legèrement tremblotant.

7

Servir

Demoule immediatement. Servir chaud avec fruits rouges frais.

Note : CG environ 1,5 par fondant — l'un des desserts les plus vertueux qui existe !

Cette recette vous a plu ?

Il y en a 12 autres comme celle-ci — plus toute la theorie.

Fraisier · Tarte citron · Charlotte framboises · Eclairs · Cheesecake...

Dans le guide complet, tu obtiens aussi :

- 12 parties theoriques completes
- Les farines alternatives et leurs ratios
- Les sucrants IG bas et equivalences
- Comment calculer l'IG de tes recettes
- 9 tableaux de reference
- Techniques de substitution completes
- 13 recettes avec photos pleine page
- IG + CG calcules pour chaque recette

Guide complet · PDF 45 pages · Acces immediat

19 EUR

Paiement unique · Telechargement illimite · Acces a vie

J'obtiens le guide complet ->

hodyacademy.com/patisserie-ig-bas