

**20+**  
**MCT**  
**RECETTES**

**active**  
VITAL

# Classique BPC Café au beurre

Bien sûr, le numéro un de notre livre de recettes

POUR 2  
PERSONNES  
5 MINUTES

Le café au beurre est à juste titre la recette la plus connue lorsqu'il s'agit de l'huile MCT. Le remontant merveilleusement crémeux fournit de l'énergie pendant de nombreuses heures et pousse votre performance à un niveau supérieur.

2 tasses de café noir bio

Préparez le café selon votre méthode préférée.

[2 cuillères à soupe Huile Activevital MCT](#)

Mettre le café chaud, [l'huile MCT](#), le beurre et le collagène dans un mélangeur.

2 c. à table de beurre de pâturage biologique

Bien entendu, vous pouvez également utiliser un mixeur manuel. Mélanger à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène lisse et crémeuse.

2 cuillerées de collagène actifvital (facultatif)

Dégustez sans tarder, sinon la graisse et l'eau se sépareront à nouveau.

[En savoir plus sur les produits Learn +](#)



# Power Matcha Latte

Rapide comme l'éclair Prêt, crémeux et végétalien

POUR 2  
PERSONNES  
10 MINUTES

C'est de la bombe ! Notre recette de matcha préférée sans fouet et chaos dans la cuisine, mais très crémeuse et mousseuse. Vous allez adorer !

1,5 tasse d'eau

Faites bouillir l'eau.

0,25 tasse de lait de coco

Laisser l'eau bouillante s'évaporer pendant 1-2 minutes. Il doit encore être très chaud, mais ne doit plus bouillir.

1 cuillère à soupe de poudre de Matcha

Ajouter le lait de coco, la poudre de Matcha, le collagène et [l'huile MCT](#) dans un béccher assez large pour un mixeur manuel.

1 mesure de collagène actifvital (facultatif)

Maintenant, remplissez la tasse à environ 40% avec l'eau chaude.

[2 cuillères à soupe Huile Activevital MCT](#)

Mélanger maintenant avec le mixeur manuel à la vitesse la plus basse pendant environ 1 minute.

Remplir le reste de la tasse d'eau chaude.

Profitez-en immédiatement.

[En savoir plus sur les produits Learn +](#)



# Thé Bulletproof Fin

L'alternative café

POUR 2  
PERSONNES  
10 MINUTES

Très britannique ! Le thé cétogène crémeux Bulletproof apporte un début de journée parfait pour tous ceux qui ne sont pas intéressés par le café en grains.

Thé noir pour 2 tasses

Faites bouillir l'eau. Laisser infuser le thé pendant 3 à 5 minutes.

2 c. à table de lait de coco

Laisser l'eau bouillante s'évaporer pendant 1-2 minutes. Il doit encore être très chaud, mais ne doit plus bouillir.

1 pincée de cannelle moulue

1 mesure de collagène actifvital (facultatif)

Ajouter le lait de coco, le collagène et [l'huile MCT](#) dans un béccher assez large pour un mixeur manuel.

[2 cuillères à soupe Huile Activevital MCT](#)

Maintenant, remplissez la tasse à environ 40% avec l'eau chaude.

Mélanger maintenant avec le mixeur manuel à la vitesse la plus basse pendant environ 1 minute.

Remplir le reste de la tasse d'eau chaude.

Profitez-en immédiatement.

[En savoir plus sur les produits Learn +](#)



# Latte Aux Betteraves Chaudes

La belle arme secrète de désintoxication

POUR 2  
PERSONNES  
10 MINUTES

La betterave est pleine d'acide folique. C'est donc particulièrement important pour toutes les femmes enceintes. Mais nous avons tous besoin d'acide folique pour former des protéines, car ce sont les éléments constitutifs de notre corps.

1 betterave précuite	Mélanger les betteraves avec l'eau et le lait végétal.
1 tasse de lait végétal	Vider le tout dans une petite casserole et chauffer à feu doux.
0,5 tasse d'eau	Remettre le mélange chauffé de betteraves, d'eau et de lait végétal dans le mélangeur.
1 c. à thé de poudre de Lucuma	
0,5 TL cannelle moulue	Mélangez à nouveau et ajoutez le Lucuma, la cannelle, la muscade, le gingembre et l'Ashwagandha.
0,5 TL muscade moulue	
0,5 TL gingembre moulu	Eteindre brièvement le mélangeur et ajouter enfin <a href="#">l'huile MCT</a> et le collagène. Mélanger de nouveau pendant 10 secondes.
0,25 TL Ashwagandha poudre	
1 mesure de collagène actifvital (facultatif)	Remplissez votre tasse préférée et savourez-la immédiatement.

[1 c. à soupe d'huile Activevital MCT](#)

[En savoir plus sur les produits Learn +](#)



# Chocolat Blanc Chaud Bien-être

Rapide et bon pour l'âme

POUR 2  
PERSONNES  
14 MINUTES

Ce chocolat chaud incroyablement délicieux établit de nouveaux standards. C'est si simple et le monde est meilleur que tout ce qui est sucré. Nous méritons mieux....

0,25 tasse de beurre de cacao

Mélanger le lait végétal, le beurre de cacao, le sucre de bouleau, l'extrait de vanille et le sel marin dans une casserole.

3 tasses de lait végétal

1 c. à thé de sucre de bouleau (xylitol)

Porter à ébullition à feu moyen et laisser mijoter jusqu'à ce que le beurre de cacao ait fondu. Remuez encore et encore pour que rien ne colle au fond.

2 c. à thé d'extrait de vanille

Ajoutez maintenant le collagène et [l'huile MCT](#).

2 cuillerées de collagène actifvital (facultatif)

Remuez maintenant les 30 secondes entières avec un fouet ou une fourchette pour former une surface mousseuse. Retirez ensuite de la plaque de cuisson.

[2 cuillères à soupe Huile Activevital MCT](#)

1 pincée de sel marin

Remplissez votre tasse préférée et savourez-la immédiatement.

[En savoir plus sur les produits Learn +](#)



# Délicieux bouillon d'os au lait au lait

La recette la plus folle du livre, mais on l'adore.

POUR 2  
PERSONNES  
8 MINUTES

Vous pensez probablement que nous avons perdu la tête, mais donnez une chance à cette recette ! Le bouillon d'os est incroyablement sain et délicieux, surtout en combinaison avec les meilleurs gras et protéines. ESSAYEZ-LE

2 tasses de bouillon d'os

Porter le bouillon d'os à ébullition.

2 c. à thé de beurre de pâturage biologique

Vider le bouillon d'os chaud dans un mixeur ou utiliser un mixeur manuel.

4 cuillerées de collagène actifvital (facultatif)

Ajouter le reste des ingrédients.

[2 cuillères à soupe Huile Activevital MCT](#)

Mélanger maintenant pendant 30 secondes.

Remplissez votre tasse préférée et dégustez immédiatement.



# Lait de thé glacé épicé

Notre variante de thé glacé au format riche en matières grasses

POUR 4  
PERSONNES  
15 MINUTES

Tout d'abord, ce n'est pas un thé glacé normal. C'est beaucoup plus que cela. Il vous aide à obtenir ou à rester en cétose en raison de la haute teneur en matières grasses et le goût tout simplement brillant.

Au début, faites bouillir 1 tasse d'eau.

1 tasse d'eau bouillante

Mettre les 4 sachets de thé, l'anis étoilé, la cardamome, les clous de girofle et la cannelle dans la tasse avec l'eau bouillante.

3 tasses d'eau

4 sachets de thé noir bio

Laisser infuser le mélange pendant 10 minutes.

3 morceaux d'anis étoilé

1 c. à thé de cardamome moulue

Maintenant nous avons le temps pour la garniture crémeuse [d'huile MCT](#). Verser le lait de coco, [l'huile MCT](#), le sucre de bouleau et l'extrait de vanille dans un mélangeur. Bien entendu, vous pouvez également utiliser un mixeur manuel. Mélanger à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène lisse et crémeuse. La garniture est maintenant prête et peut être mise de côté séparément.

2 pièces de clou de girofle

0,5 TL cannelle moulue

1 boîte de lait de coco

Maintenant, nous nous consacrons à nouveau au thé. Une fois les 10 minutes de tirage écoulées, bien remuer une fois, puis ajouter les 3 tasses d'eau. Remuer brièvement.

[2 cuillères à soupe Huile Activevital MCT](#)

1 c. à thé de sucre de bouleau (xylitol)

Maintenant, on peut servir. Versez d'abord quelques glaçons dans le verre, puis remplissez le verre à environ 75 % avec le thé et, dans la dernière étape, videz la garniture crémeuse à [l'huile MCT](#).

1 c. à thé d'extrait de vanille

A déguster immédiatement et sans hésitation.

verglas

[En savoir plus sur les produits Learn +](#)



# Curcuma Latte magique au curcuma

Le lait doré avec le coup de pied supplémentaire

POUR 2  
PERSONNES  
5 MINUTES

La combinaison du curcuma et du lait est connue depuis des années. Nous avons maintenant mis à jour la recette populaire et nous vous en promettons une :  
Ce sera le meilleur lait doré de votre vie !

2 tasses de lait végétal

Mettre tous les ingrédients sauf les glaçons dans un mélangeur.

0,5 tasse d'eau

Bien entendu, vous pouvez également utiliser un mixeur manuel.

2 cuillères de collagène  
actifvital (facultatif)

Mélanger à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène lisse et crémeuse.

[2 cuillères à soupe Huile  
Activevital MCT](#)

Versez le lait doré fini dans les verres sur les glaçons.

4 c. à thé de beurre de pâturage  
biologique

Saupoudrer d'une pincée de cannelle ou de curcuma comme décoration.

1 c. à thé de cannelle moulue

Penchez-vous en arrière et détendez-vous.

2 cuillères à café de curcuma  
halaté

0,5 TL gingembre moulu

1 pincée de poivre

0,5 c. à thé d'extrait de vanille

verglas

[En savoir plus sur les produits Learn +](#)



# Smoothie vert santé

Avocat, concombre et épinards dans la meilleure combinaison

POUR 2  
PERSONNES  
10 MINUTES

Ce smoothie est prêt en un rien de temps et grâce à la combinaison de l'avocat, du concombre et des épinards, il a une satiété de longue durée sur le corps.

1 avocat

Couper l'avocat et retirer la chair à l'aide d'une cuillère et la mettre dans le mixer.

0,5 Concombre

Couper le concombre, y compris la pelure, en petits morceaux et les ajouter au mélangeur.

2 mains feuilles d'épinards

Ajouter les feuilles d'épinards au mélangeur comme dernières verdure.

2 c. à thé de graines de Chia

2 cuillères à café d'eau froide

1 pincée de citron vert

Dans la dernière étape ajouter [l'huile MCT](#), les graines de chia, l'eau et le spritzer de chaux.

[2 cuillères à soupe Huile Activevital MCT](#)

Mélanger à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène et lisse.

Si le smoothie est trop épais, diluer simplement avec un peu d'eau et mélanger de nouveau.

Mettez-le dans vos verres préférés et laissez-le avoir bon goût.

[En savoir plus sur les produits Learn +](#)





# Plongeurs

---



# Muesli Keto croustillant

Beaucoup plus savoureux et beaucoup moins cher que le produit fini.

POUR 3 PERSONNES

10 MINUTES

+ 60 MINUTES

Nous sommes très fiers de notre Keto Muesli. Et parce que c'est si important pour nous, nous devons le partager avec vous. La quantité indiquée est suffisante pour plusieurs semaines et le muesli est super stockable.

45 g d'éclats d'amandes

Préchauffer le four à 140 degrés. Tapisser la plaque de papier sulfurisé et la préparer.

45 g d'amandes râpées

35g de chips de noix de coco

Mettre tous les ingrédients dans un grand bol et bien mélanger.

40g de graines de tournesol

Étendre le mélange de muesli uniformément sur la plaque à pâtisserie.

30 g de graines de citrouille

3 Protéines

Normalement, le Keto Muesli a besoin d'au moins une heure avant d'être prêt. Après 30 minutes, sortir du four une fois, bien mélanger et écraser un peu.

25ml d'eau

[1 c. à soupe d'huile Activevital MCT](#)

Si le muesli n'est pas assez croustillant après 60 minutes, il suffit de le remuer et de le cuire au four pendant 15 à 30 minutes.

Quand le muesli est prêt, on peut le hacher davantage ou le conserver dans sa forme plus grossière.

Conservez le tout dans un joli verre ou une belle boîte.



# Soupe fruitée à l'ortie thé aux mûres et mûres

Un smoothie ingénieux à déguster à la cuillère avec du Keto Muesli croustillant.

POUR 2  
PERSONNES  
5 MINUTES

En moins de 5 minutes, ce délicieux spectacle coloré est préparé. Les graines de Chia contenues sont très riches en fibres alimentaires et favorisent la digestion. Idéal comme petit déjeuner pour commencer la journée.

2 tasses de thé à l'ortie

Faire bouillir l'eau et faire le thé à l'ortie et le laisser infuser pendant un court instant.

200g de mûres

4 c. à table de graines de chia

Ajouter [l'huile MCT](#), les mûres et les graines de Chia et mélanger le tout dans un mélangeur ou un mixeur manuel et diviser dans 2 bols à muesli.

1-2 c. à thé de sucre de bouleau (xylitol)

Ajoutez maintenant le keto muesli.

2 mains Keto muesli (p. 26)

Décorer au goût avec des fruits frais et un trait de lait de coco.

Une goutte de lait de coco

A déguster immédiatement ou après refroidissement.

[2 cuillères à soupe Huile Activevital MCT](#)

[En savoir plus sur les produits Learn +](#)



# Trempettes et sauces

---





# Rustique Chia Guacamole

Notre variante très excitante du culte latino-américain.

POUR 4  
PERSONNES  
15 MINUTES

Le guacamole est toujours un succès. Mais nous allons encore plus loin et enchantons cette recette culte dans une explosion de goût.

Attention : danger de dépendance !

1 tomate

Couper d'abord la tomate en deux et retirer le liquide à l'intérieur et la réduire en purée dans un mixeur ou un mixeur manuel. Mettez l'extérieur de la tomate de côté, elle ne sera pas réduite en purée.

1 c. à table de graines de chia

Placez maintenant la purée de tomate à l'intérieur dans un petit bol et videz-y les graines de Chia. Bien mélanger et laisser reposer 10 minutes.

1 avocat

1 tasse de feuilles d'épinards

Maintenant, coupez l'avocat et enlevez la chair à l'aide d'une cuillère et écrasez-la grossièrement à l'aide de votre fourchette. Ajoutez maintenant l'[huile MCT](#), les épinards, la coriandre, le jus de citron vert, la sauce chili, l'oignon de printemps et le sel marin et mélangez bien.

2 c. à soupe de feuilles de coriandre

1 c. à table de jus de lime

0,5 c. à thé de sauce chili

Couper l'extérieur de la tomate en petits dés et l'ajouter au mélange.

1 oignon nouveau

1 pincée de sel marin

Videz l'intérieur de la purée de tomates avec les graines de chia et remuez vigoureusement.

2 tomates cerises

Enfin, assaisonner le guacamole au goût et assaisonner si nécessaire.

[1 cuillères à soupe Huile Activevital MCT](#)

Garnir de tomates cerises et d'un peu de feuilles de coriandre et déguster.

[En savoir plus sur les produits Learn +](#)



# Ingénieux Grec Tzaziki

La star secrète à chaque barbecue

POUR  
PERSONNES  
12 MINUTES  
+ 60 MINUTES

Quand vous mangez du tzaziki, vous savez juste que le meilleur moment de l'année a commencé. La salade grecque populaire représente clairement le côté ensoleillé de la vie.

Υεύμα (= Bon Appetit) !

0,25 Concombre	Mettre le yaourt et le fromage blanc dans un bol et mélanger.
150 Yaourts à la grecque	Peler le concombre, enlever les graines de l'intérieur et le râper sur une râpe et l'ajouter au yaourt et au fromage blanc.
50g de fromage blanc	Maintenant, pressez l'ail dedans.
1,5 gousse d'ail	Saler et poivrer.
0,25 TL sel marin	Ajouter l'huile d'olive et <a href="#">l'huile MCT</a> et bien mélanger.
0,25 TL poivre	Assaisonner une fois et assaisonner si nécessaire.
2 c. à soupe de la meilleure huile d'olive	Mettre au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
1 c. à soupe d'huile Activevital MCT	Servir avec de la viande grillée, de l'halloumi ou des légumes.

[En savoir plus sur les produits Learn +](#)



# Pignon de pin basilic classique Pesto

Le favori des Pestos, à juste titre.

POUR 2  
PERSONNES  
12 MINUTES

Le très populaire Pesto peut être fait avec beaucoup d'herbes et de noix différentes. Pour la recette classique, nous utilisons le mélange populaire de basilic et de pignons de pin. Molto Delizioso !

30g Basilukim (=1 fret)

Faire revenir les pignons de pin dans une petite poêle.  
(Attention, ils brûlent très vite !!!)

100 g de pignons de pin

Version mortier :

50g de parmesan

Plumer les feuilles de basilic, les hacher grossièrement et les écraser avec du sel et du poivre dans un mortier.

1 gousse d'ail

Presser et ajouter l'ail.

1 pincée de sel marin

Ajouter les pignons de pin grillés et écraser le tout brièvement.  
Ajouter maintenant l'huile d'olive et l'huile MCT et remuer une fois.

1 pincée de poivre

Râper finement le fromage avec une râpe à fromage et le replier.

3 c. à soupe de la meilleure huile d'olive

Aromatiser une fois. Finito

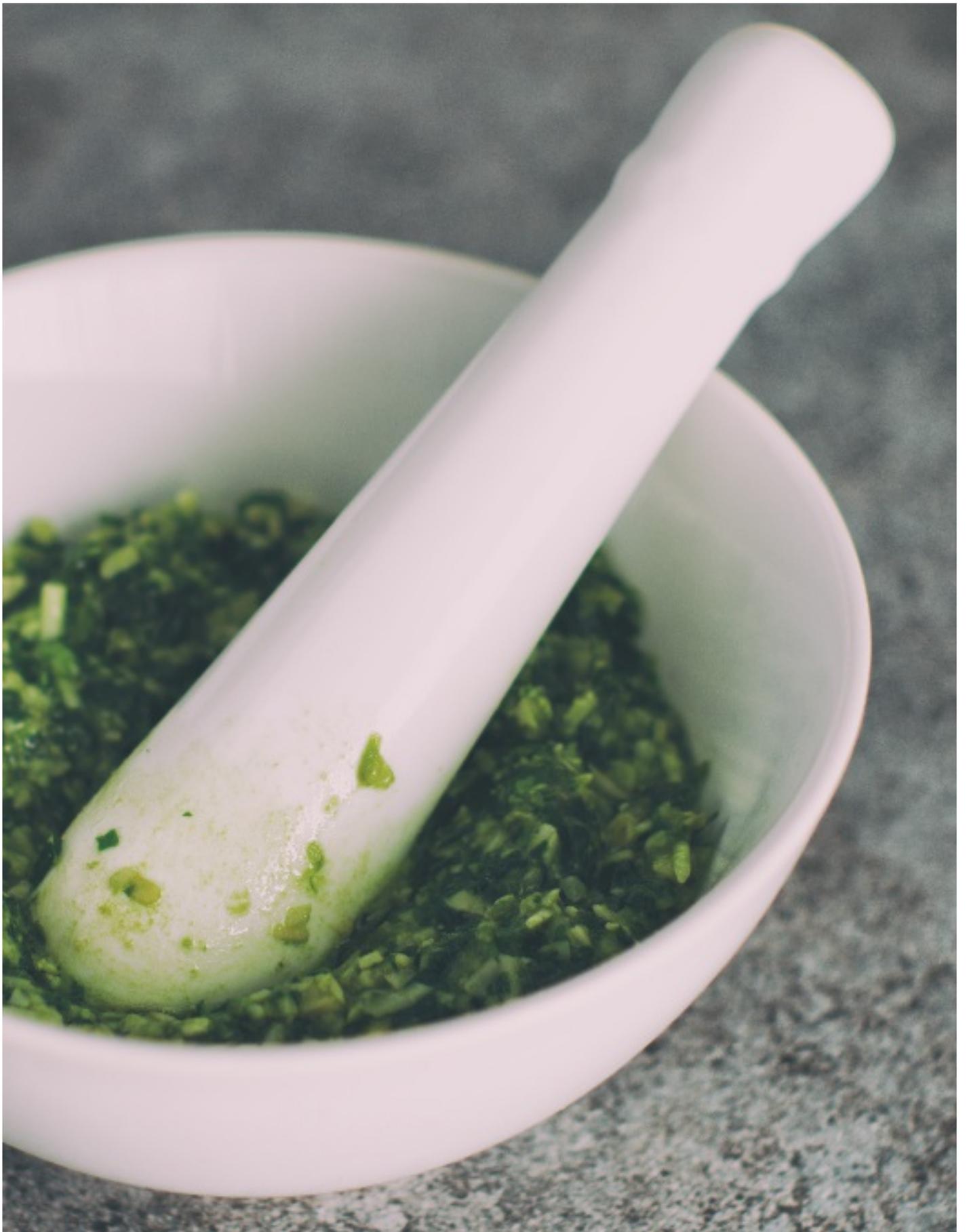
[3 cuillères à soupe Huile Activevital MCT](#)

Version mixeur manuel :

Si vous utilisez un mixeur manuel puissant, vous pouvez tout mélanger en même temps.

Avec un mixeur manuel normal, mélanger d'abord les feuilles de basilic avec l'huile d'olive et l'huile MCT jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajouter les pignons de pin, le parmesan, le poivre et le sel et mélanger. Finito

[En savoir plus sur les produits Learn +](#)



# Persil du nord noisette Pesto

La savoureuse variante du Pesto du nord

POUR 2  
PERSONNES  
12 MINUTES

Ce pesto est particulièrement onctueux et se marie parfaitement avec ses ingrédients terre-à-terre. Il est nettement moins connu que le classique italien, mais n'a pas besoin de cacher son goût.

30g de persil (=1 bouquet)

Faire revenir les noisettes dans une petite poêle.

100 g de noisettes

Variante mortier :

50g de parmesan

Peler le persil, le hacher grossièrement et l'écraser avec du sel et du poivre dans un mortier.

1 gousse d'ail

Presser et ajouter l'ail.

1 pincée de sel marin

Ajouter les noisettes grillées et écraser le tout brièvement.

1 pincée de poivre

Ajouter maintenant l'huile d'olive et l'huile MCT et remuer une fois.

3 c. à soupe de la meilleure huile d'olive

Râper finement le fromage avec une râpe à fromage et le replier.

Aromatiser une fois.

[3 cuillères à soupe Huile Activevital MCT](#)

Variation mixeur manuel :

Si vous utilisez un mixeur manuel puissant, vous pouvez tout mélanger en même temps.

Avec un mixeur manuel normal, mélanger d'abord le persil avec l'huile d'olive et l'huile MCT jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter les noisettes, le parmesan, le poivre et le sel et mélanger.

[En savoir plus sur les produits Learn +](#)



# Amande Rucula fine Pesto

Une explosion de goût royal

POUR 2  
PERSONNES  
12 MINUTES

Si vous prévoyez un antipasta ou une entrée spéciale, ce pesto est l'i-poppet. Rucula et amande sont les meilleures amies, donc elles vont bien ensemble. Unique !

30g de Rucula

Faire revenir les amandes dans une petite poêle.

100g Amande

Variante mortier :

50g de parmesan

Hacher grossièrement la roquette et l'écraser avec du sel et du poivre dans un mortier.

1 gousse d'ail

Presser et ajouter l'ail.

1 pincée de sel marin

Ajouter les amandes grillées et écraser le tout brièvement.

1 pincée de poivre

Ajouter maintenant l'huile d'olive et [l'huile MCT](#) et remuer une fois.

3 c. à soupe de la meilleure huile d'olive

Râper finement le fromage avec une râpe à fromage et le replier.

Aromatiser une fois.

Variation mixeur manuel :

[3 cuillères à soupe Huile Activevital MCT](#)

Si vous utilisez un mixeur manuel puissant, vous pouvez tout mélanger en même temps.

Avec un mixeur manuel normal, mélanger d'abord la roquette avec l'huile d'olive et [l'huile MCT](#) jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter les amandes, le parmesan, le poivre et le sel et mélanger.

[En savoir plus sur les produits Learn +](#)



# Paléo Mayo avec coup de pied

Un régal pour le palais plein d'acides gras précieux

POUR 200ML  
10 MINUTES

Je suppose que nous aimons tous Mayo. Mais malheureusement, les produits finis sont pleins de sucre et d'autres additifs. Mais ne vous inquiétez pas, nous avons la recette la meilleure et la plus rapide pour une version Paleo/Keto. Miam miam miam !

2 jaunes d'œufs frais (température ambiante)

0,5 TL de moutarde en poudre ou  
1 TL de moutarde

jus d'un demi-citron

1 pincée de sel marin

[Huile Activevital MCT 250ml](#)

La meilleure et la plus simple façon de créer cette mayonnaise grandiose est d'utiliser un robot culinaire. Mais il fonctionne aussi très bien avec un mixeur manuel ou un fouet.

Il est très important que tous les ingrédients soient à température ambiante !

Au début, mélanger tous les ingrédients sauf l'[huile MCT](#).

Après environ 1 minute, goutte à goutte, ajouter l'[huile MCT](#) en remuant constamment.

Il doit être travaillé vraiment très lentement, sinon l'émulsion nécessaire ne peut pas entrer. A titre indicatif, environ 5 minutes peuvent être prises jusqu'à ce que la dernière goutte d'[huile MCT](#) ait été incorporée.

La mayonnaise est maintenant prête et peut être consommée immédiatement. Céleste !



# Aioli Mayo au proxénète

La simple extension du populaire Keto Mayo

POUR 200ML  
12 MINUTES

Mayo à l'ail sonne un peu trop ennuyeux et c'est pourquoi les Espagnols appellent ce raffinement simple mais ingénieux de l'Aioli Mayo fier. Bien sûr, nous ne pouvions pas retenir ce coup de génie....

2 jaunes d'œufs frais (température ambiante)

0,5 TL de moutarde en poudre ou

1 TL de moutarde

jus d'un demi-citron

1 pincée de sel marin

1-2 gousses d'ail

[Huile Activevital MCT 250ml](#)

La meilleure et la plus simple façon de faire sonner cette grandiose variante de Mayo est d'utiliser un appareil de cuisine. Mais il fonctionne aussi très bien avec un mixeur manuel ou un fouet.

Il est très important que tous les ingrédients soient à température ambiante !

Au début, mélanger tous les ingrédients sauf [l'huile MCT](#).

Après environ 1 minute, goutte à goutte, ajouter [l'huile MCT](#) en remuant constamment.

Elle doit être travaillée vraiment très lentement, sinon l'émulsion nécessaire ne peut pas entrer. A titre indicatif, environ 5 minutes peuvent être prises jusqu'à ce que la dernière goutte d'[l'huile MCT](#) ait été incorporée.

La dernière étape consiste à travailler l'ail pressé pour transformer la mayonnaise en aïoli.

La mayonnaise est maintenant prête et peut être consommée immédiatement. Céleste !

[En savoir plus sur les produits Learn +](#)



# Trempepette grecque aux agrumes et feta

Une aubaine pour les chaudes nuits d'été

POUR 200ML  
12 MINUTES

Cette merveilleuse trempepette estivale est un véritable enrichissement à table. Il accompagne à merveille le poulet grillé ou le bœuf grillé et convient également parfaitement à toutes sortes de légumes. Plongez dans un bon repas !

150g de yaourt grec

Ecrasez la feta avec vos mains et mélangez avec le yaourt grec.

100 g de Feta

Ajouter maintenant le zeste de citron râpé et la gousse d'ail pressée et bien mélanger.

1 pincée de sel marin

Ajoutez maintenant l'[huile MCT](#), le sel et le poivre et mélangez le tout pour la dernière fois.

1 pincée de poivre

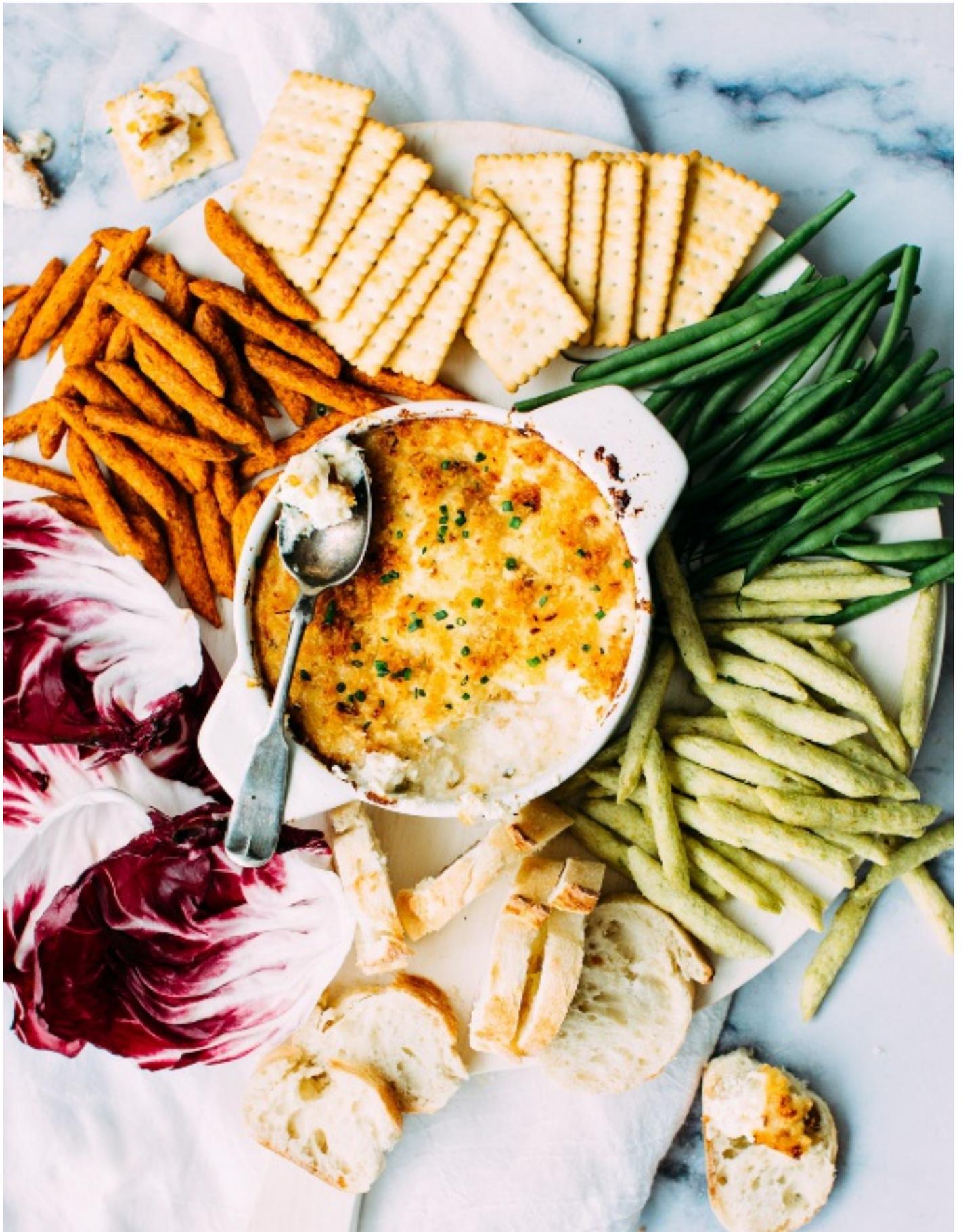
1 gousse d'ail

Assaisonner au goût et laisser le même goût.

0,5 c. à thé zeste de citron

[1,5 cuillères à soupe Huile Activevital MCT](#)

[En savoir plus sur les produits Learn +](#)





# Fingerfood







## Boissons

---



# Oeufs russes à la céto

Garanti l'apport de l'apporteur sur les fêtes, les fêtes ou sur le canapé de l'entreprise

POUR 12 OEUFS  
20 MINUTES

Certes, les œufs russes classiques sont à juste titre associés à des souvenirs plutôt poussiéreux du passé. Mais cette recette est différente. Tout à fait différent....

12 œufs durs

Eplucher l'oignon, le hacher finement et le faire revenir dans une poêle avec du ghee, de l'huile de noix de coco ou de l'huile végétale.

0,25 Coupe Keto Mayo (p.42)

Après environ 2 minutes, presser la gousse d'ail dans la poêle et laisser suer pendant encore 2 minutes. L'oignon et l'ail ne doivent prendre qu'une couleur claire.

1 pincée de sel marin

1 pincée de poivre

Couper les œufs au milieu et retirer le jaune d'œuf. Ne les jetez pas, mais conservez-les dans un bol.

1 gousse d'ail

0,5 oignon

Ajouter la mayonnaise, [l'huile MCT](#), l'oignon, l'ail, la moutarde, le sel et le poivre aux jaunes d'œufs dans le bol.

1 c. à thé de moutarde

Mélanger le tout avec un mixeur à main ou un robot culinaire pour obtenir une masse crémeuse.

[2 cuillères à soupe Huile Activevital MCT](#)

Verser le mélange dans une poche à douille. S'il n'y a pas de poche à douille, il suffit de prendre un petit sac à congélation, d'y verser le mélange et d'en couper une des deux extrémités. Vous avez déjà fait votre propre poche à douille.

Déco :

Quelques morceaux de ciboulette

Vaporiser le délicieux mélange dans les œufs évidés et saupoudrer de ciboulette hachée.





# Dessert



# Pudding rafraîchissant aux framboises et à la noix de coco

Une recette avec les stars de la scène céto

POUR 2  
PERSONNES  
5 MINUTES

Bien sûr, une recette de ces deux stars culte ne doit pas manquer. La question n'était pas de savoir si nous allions réunir ce couple de rêve, mais plutôt où nous allions le faire. Rideau levé !

350ml de lait de coco

110g de framboises

2 c. à table de graines de chia

1 c. à table de vinaigre de cidre

1 c. à thé d'extrait de vanille

1 c. à thé de sucre de bouleau  
(xylitol)

1 mesure de collagène actifvital  
(facultatif)

[Huile Activevital MCT 20ml](#)

Déco :  
noix de coco râpée

amandes

Framboises fraîches

Mettez tous les ingrédients, à l'exception des ingrédients de décoration, dans le mélangeur ou l'appareil de cuisine et mélangez vigoureusement. Il fonctionne également très bien avec un mixeur manuel.

Répartir la crème dans 2-3 bols.

Enfin, décorez les bols avec amour avec la noix de coco râpée, les amandes et les framboises fraîches.

[En savoir plus sur les produits Learn +](#)





🔍 **“ActiveJourney”** 🔍

**SEE THE QUALITY**

