



# TORTILLAS KETO

## INGREDIENTS

- 1/2 tasse de farine de noix de coco
- 2 c. à soupe de psyllium
- 1 tasse d'eau tiède
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/4 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel

## INSTRUCTIONS

1. Dans un bol grand-mère, mélanger la farine de noix de coco et le psyllium.
2. Ajouter l'eau tiède, l'huile d'olive, la poudre à pâte et le sel.
3. Pétrir la pâte et laisser reposer 10 minutes.
4. Diviser la pâte en 8 morceaux.
5. Rouler entre deux feuilles de silicone et utiliser un garde-burger pour couper des ronds parfait.
6. Mettre un filet d'huile d'olive dans une poêle en fonte et cuire chaque tortillas.