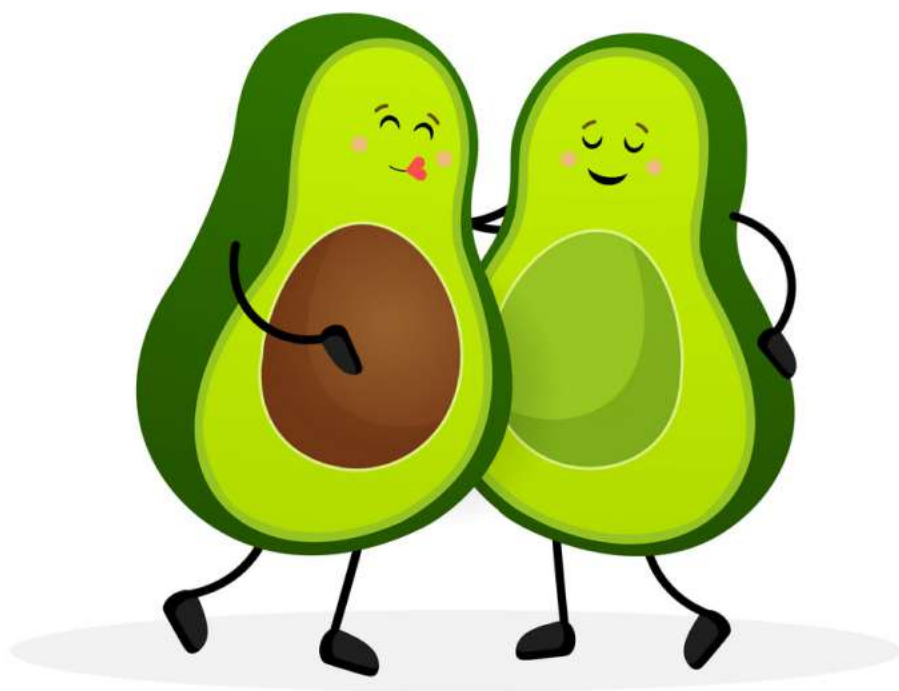



KETO



ДЕСЕРТЫ

КЕТО ДЕСЕРТЫ

Ореховое печенье без сахара *стр 2*

Кето булочки с корицей *стр 3*

Пирог из смеси ягод *стр 4*

Апельсиновый кето пирог из миндальной муки *стр 5*

Ферреро Роше без сахара *стр 6*

Лимонные кето батончики *стр 7*

Чизкейк без сахара *стр 8*

Кето пончики без сахара *стр 9*

Безе без сахара *стр 10*

Диетический десерт кето крем-брюле *стр 11*

Кето Тирамису с выпечкой *стр 12*

Кето кексы-пончики с корицей *стр 13*

Кето Брауни из авокадо *стр 14*

Кето чашечки с арахисовым маслом *стр 15*

Низкоуглеводный шоколадный пудинг с малиной и апельсиновой цедрой *стр 16*

Имбирное кето печенье без глютена *стр 17*

Кето мороженое без молока и сахара с арахисовым маслом *стр 18*

Шоколадный кето мусс из кокосовых сливок *стр 19*

Кето кекс в кружке с арахисовым маслом *стр 20*

Низкоуглеводные энергетические кето батончики *стр 21*

Кето-десерты

ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ САХАРА

Ингредиенты (на 16 порций)

- ◆ 175 г (1,5 стакана) крупно измельченных грецких орехов
- ◆ 1 среднее яйцо
- ◆ 25 г порошкообразного подсластителя
- ◆ 1 чайная ложка корицы

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
1 г	6 г
Белки	Калории
3 г	72 ккал



Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 180 градусов.
2. Взбейте яйцо с подсластителем и корицей.
3. Добавьте в полученную массу молотые грецкие орехи.
4. Если вы сладкоежка, то добавьте в смесь еще одну чайную ложку подсластителя!
5. Сформируйте маленькие шарики и выложите их на противень, смазанный маслом или застеленный пекарской бумагой.
6. Выпекайте печенье в духовке в течение 10 минут или пока оно не подрумянится.

Кето-десерты

КЕТО БУЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ

Ингредиенты (на 12 порций)

- ◆ 175 г (1,5 стакана) измельченной моцареллы
- ◆ 80 г миндальной муки
- ◆ 2 столовые ложки сливочного сыра
- ◆ 1 яйцо
- ◆ 1/2 чайной ложки разрыхлителя
- ◆ 2 столовые ложки воды
- ◆ 2 столовые ложки гранулированного сахарозаменителя
- ◆ 2 чайные ложки корицы
- ◆ 2 столовые ложки сливочного сыра
- ◆ 1 столовая ложка жирного греческого йогурта
- ◆ 2 капли ванильной стевии

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
2 г	7 г
Белки	Калории
6 г	94 ккал



Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 180 градусов.
2. В кастрюле с антипригарным покрытием на слабом огне растопите моцареллу и сливочный сыр (также для этого можно воспользоваться микроволновой печью). Это займет примерно 1,5 минуты, в течение которых сырную смесь необходимо непрерывно помешивать, чтобы сыр полностью расплавился, но смесь не бурлила. Снимите ее с плиты. Добавьте в сырную смесь яйцо, и перемешайте все до однородности.
3. Затем добавьте в полученную массу миндальную муку и разрыхлитель. Начните все перемешивать с помощью вилки, а далее руками сформируйте из мягкого теста шар. Это сделать проще, если предварительно смазать руки маслом.
4. Разделите тесто на 6 шариков, весом примерно по 50 г каждый.
5. Сформируйте руками из шариков колбаски, длиной около 40 см, а затем расплющите их, чтобы из теста получились длинные тонкие ленты.
6. Приготовьте начинку из корицы. Для этого вскипятите воду, а затем добавьте в нее подсластитель и корицу.
7. Намажьте коричневой пастой подготовленные расплющенные ленты из теста.
8. Сверните каждую ленту и разрежьте пополам.
9. Положите полученные таким образом 12 булочек на антипригарный противень или в форму для приготовления пирога.
10. Выпекайте булочки примерно 20 минут.
11. Пока булочки пекутся в духовке, приготовьте глазурь. Для этого смешайте сливочный сыр, йогурт и стевию.
12. Полейте теплые булочки глазурью и подавайте их к столу.

Кето-десерты

ПИРОГ ИЗ СМЕСИ ЯГОД

Ингредиенты (на 10 порций)

- ◆ 650 г замороженных ягод
- ◆ 75 г гранулированного подсластителя
- ◆ 1 столовая ложка лимонного сока
- ◆ 1 чайная ложка лимонной цедры
- ◆ 1/3 чайной ложки молотой корицы
- ◆ 170 г натертой моцареллы
- ◆ 90 г обычной миндальной муки
- ◆ 3 чайные ложки молотых семян чиа
- ◆ 1 среднее яйцо
- ◆ 2 столовые ложки гранулированного эритрита

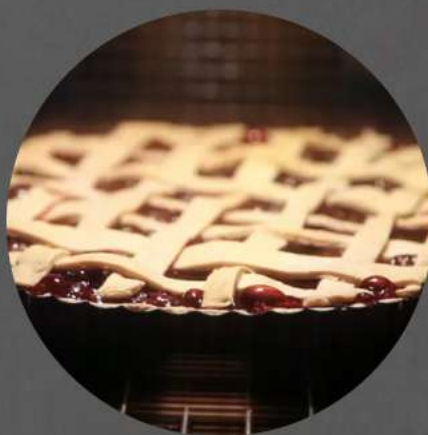
КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

9 г 8 г

Белки Калории

6 г 131 ккал



Способ приготовления:

1. Положите в кастрюлю замороженные ягоды, подсластитель, лимонный сок, цедру лимона и корицу. Варите ягоды на среднем огне около 7 минут, периодически помешивая.
2. Добавьте семена чиа. Нагревайте смесь в течение 2 минут, а затем снимите с огня и охлаждайте в течение примерно 30 минут для загустения. Попробуйте полученную ягодную массу на вкус. Отрегулируйте степень сладости и густоту ягодной смеси в соответствии с вашими предпочтениями. Если вам нравится более плотная консистенция добавьте больше семян чиа. Переложите ягодную основу в форму для выпечки пирога.
3. Тем временем приготовьте тесто. В микроволновой печи на высокой мощности растопите моцареллу в течение 60 секунд. Затем перемешайте ее резиновой лопаточкой и отправьте в микроволновую печь еще на 30 секунд. Добавьте к моцарелле миндальную муку и яйцо. Возможно, вам придется вымешивать тесто руками!
4. Раскатайте тесто между 2 листами пергаментной бумаги и отправьте его в холодильник на 20-30 минут для охлаждения. Затем с помощью ножа для пиццы или простого острого ножа нарежьте из теста полоски шириной около 1 см. При этом режьте тесто по диагонали.
5. Чтобы сделать сетчатую поверхность пирога, необходимо расположить нижние полоски теста поверх ягод, а затем, начиная с одной стороны, добавлять полосу теста перпендикулярно и просто поднимать нижние полосы теста вверх и вниз, чтобы получилась "плетенка". В завершении обрежьте полоски теста по краям, а затем смажьте их небольшим количеством взбитого яичного белка и посыпьте низкоуглеводным подсластителем.
6. Разогрейте духовку с вентилятором до 200°C (до 180°C без вентилятора).
7. Выпекайте ягодный пирог примерно 15-25 минут до появления золотистого цвета на поверхности.

Кето-десерты

АПЕЛЬСИНОВЫЙ КЕТО ПИРОГ ИЗ МИНДАЛЬНОЙ МУКИ

Ингредиенты (на 12 порций)

- ♦ 250 г миндальной муки грубого помола
- ♦ 2 вымытых от воска и консервантов апельсина
- ♦ 5 яиц с отделенными белками
- ♦ 1 чайная ложка разрыхлителя
- ♦ 2 чайные ложки апельсинового экстракта
- ♦ 1 чайная ложка порошка ванили
- ♦ 6 измельченных стручков кардамона
- ♦ 16 капель жидкой стевии
- ♦ горсть хлопьев миндаля

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
5 г	12 г
Белки	Калории
7 г	172 ккал



Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 180 градусов.
2. Застелите прямоугольную форму для выпечки хлеба пекарской бумагой. Если вы используете силиконовую форму для выпечки – хорошо смажьте ее маслом.
3. В кастрюлю, наполненную холодной водой, положите апельсины и накройте крышкой. Доведите до кипения, а затем варите апельсины на медленном огне не менее 1 часа. Убедитесь, что апельсины постоянно погружены в воду. Это устраняет горечь из кожуры.
4. Слейте воду и дайте апельсинам остыть.
5. Разрежьте апельсины пополам и удалите из них семена. Затем в кухонном комбайне или с помощью блендера приготовьте из них пюре.
6. Возьмите яйца и отделите желтки от белков. Взбейте яичные белки до образования жестких пиков. Это сделает консистенцию пирога более легкой.
7. Добавьте к пюре из апельсинов оставшиеся ингредиенты, кроме яичных белков, и перемешайте. Затем добавьте в полученную смесь яичные белки, все хорошо перемешайте.
8. Проверьте тесто на вкус и при необходимости отрегулируйте его сладость.
9. Вылейте тесто в подготовленную форму для выпекания пирога. Сверху посыпьте пирог миндальными хлопьями.
10. Выпекайте апельсиновый пирог в течение 50 минут или до тех пор, пока вставленный в него нож не выйдет чистым.

Кето-десерты

ФЕРРЕРО РОШЕ БЕЗ САХАРА

Ингредиенты (на 16 порций)

- ◆ $\frac{3}{4}$ стакана мякоти авокадо
- ◆ 100 г черного шоколада без сахара, с содержанием какао 90%
- ◆ 2 ст.л порошкообразного сахарозаменителя
- ◆ $\frac{1}{8}$ чайной ложки соли
- ◆ 16 штук очищенного фундука
- ◆ $\frac{1}{3}$ стакана измельченного фундука
- ◆ 50 г черного шоколада

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
3 г	8 г
Белки	Калории
1 г	83 ккал



Способ приготовления:

1. Смешайте мякоть авокадо с порошкообразным подсластителем и солью.
2. В микроволновой печи в течение 90 секунд растопите шоколад, а затем перемешайте его до полного расплавления. Можно также растопить его на водяной бане или в пароварке.
3. Вылейте растопленный шоколад в смесь авокадо, и все тщательно перемешайте.
4. Зачерпните полученную массу чайной ложкой и сформируйте из нее трюфель. В середину конфеты вдавите 1 цельный фундук, а затем обваляйте ее в мелко нарубленном фундуке.
5. Приготовьте шоколадную глазурь. Для этого в микроволновой печи в течение 60 секунд растопите шоколад и перемешайте его. Затем по одной окунайте трюфельные конфеты в шоколад.
6. Заморозьте кето Ферреро Роше до полного застывания.

ЛИМОННЫЕ КЕТО БАТОНЧИКИ

Ингредиенты (на 8 порций)

- ◆ 1/2 стакана растопленного сливочного масла
- ◆ 3/4 стакана миндальной муки
- ◆ 1 стакан порошкообразного эритрита
- ◆ 3 средних лимона
- ◆ 3 больших яйца

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
4 г	26 г
Белки	Калории
8 г	272 ккал



Способ приготовления:

1. Смешайте сливочное масло, 1 стакан миндальной муки, 1/4 стакана эритрита и щепотку соли. Равномерно распределите полученное тесто в форме для выпечки размером 20x20 см, выстланной пергаментной бумагой.
2. Выпекайте корж в духовке около 20 минут при температуре 180°C. Затем дайте ему остыть в течение 10 минут.
3. В миску положите цедру 1 лимона, сок 3 лимонов, яйца, 3/4 стакана эритрита, 3/4 стакана миндальной муки, щепотку соли. Смешайте все, чтобы приготовить топпинг.
4. Вылейте топпинг на корж и выпекайте в течение 25 минут.
5. Посыпьте десерт эритритом и подавайте его с ломтиками лимона.

Кето-десерты

ЧИЗКЕЙК БЕЗ САХАРА

Ингредиенты (на 12 порций)

- ◆ 3/4 стакана миндальной муки
- ◆ 1/4 стакана кокосовой муки
- ◆ 1 столовая ложка порошкообразного эритрита
- ◆ щепотка соли
- ◆ 1/4 стакана растаявшего сливочного масла
- ◆ 5 стакана сливочного сыра
- ◆ 2/3 стакана порошкообразного эритрита
- ◆ 1 чайная ложка лимонного сока
- ◆ 1 столовая ложка ванильного экстракта
- ◆ 1 стакан (240 мл) жирных сливок

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

5 г 29 г

Белки Калории

4 г 290 ккал



Способ приготовления:

1. В миску поместите сухие ингредиенты и все перемешайте. Добавьте в полученную смесь растаявшее сливочное масло и перемешайте все до образования хлопьевидной крошки.
2. Смажьте антипригарную форму для выпечки диаметром 18 см небольшим количеством растаявшего сливочного масла.
3. Выложите полученное тесто на дно формы и разгладьте его тыльной стороной ложки так, чтобы получились красивые и аккуратные края.
4. В чистую миску положите сливочный сыр, порошкообразный эритрит, лимонный сок и ванильный экстракт. С помощью электрического миксера в течение 1 минуты перемешивайте все для объединения. Попробуйте полученную смесь на вкус и отрегулируйте степень сладости с помощью жидкой стевии.
5. В отдельной миске взбейте сливки (но не переусердствуйте, чтобы они не стали очень жесткими).
6. С помощью лопаточки выложите сливки в сливочный сыр и все соедините.
7. Ложкой выложите приготовленную начинку на корж-основание и разгладьте ее силиконовым шпателем.
8. Поставьте чизкейк в холодильник для застывания примерно на 6-8 часов или оставьте его там на ночь. В конце для полного застывания поместите его в морозилку. Мы оставляли чизкейк в холодильнике на ночь, а потом помещали его в морозилку на 30 минут. Так он приобретал необходимую твердость для нарезки, но не был замороженным.

КЕТО ПОНЧИКИ БЕЗ САХАРА

Ингредиенты (на 14 порций)

- ◆ 1 стакан миндальной муки
- ◆ 1/3 стакана несоленого растопленного сливочного масла
- ◆ 1/4 стакана гранулированного подсластителя
- ◆ 3 крупных яйца
- ◆ 2 столовые ложки жирных сливок
- ◆ 1 чайная ложка разрыхлителя
- ◆ 1 чайная ложка ванильного экстракта

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

1 г 10 г

Белки Калории

3 г 111 ккал



Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 175°C.
2. Растопите масло. В миске или кухонном комбайне смешайте до получения однородной массы сливочное масло, сливки и подсластитель.
3. Добавьте в смесь яйца, ванильный экстракт и смешайте все до получения однородной массы. Затем добавьте в смесь миндальную муку и разрыхлитель, все перемешайте.
4. Выложите тесто в хорошо смазанную маслом форму для пончиков. Можно использовать, например, силиконовую мини-форму для пончиков. Тесто не должно выступать через край формочек!
5. Выпекайте пончики 15 минут или пока они не подрумянятся. Достаньте их из духовки и дайте полностью остыть, прежде чем вынимать их из формы.
6. Обваляйте пончики в гранулированном подсластителе или глазури

Кето-десерты

БЕЗЕ БЕЗ САХАРА

Ингредиенты (на 70 порций)

- ◆ 2 яичных белка
- ◆ 4 столовые ложки инулина
- ◆ 3 столовые ложки порошкообразного эритрита
- ◆ 1/2 чайной ложки ванильного экстракта

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

0,6 г 0 г

Белки Калории

0,1 г 1 ккал



Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 110 °С.
2. В чистую, сухую стеклянную или металлическую миску положите 2 очень свежих яичных белка. Взбейте их электрическим миксером до жестких пиков. Но не торопитесь при этом! Начинайте взбивать белки на медленной скорости и увеличивайте ее только тогда, когда они начнут пениться и густеть. Этот процесс занимает около 2-3 минут.
3. В отдельной миске смешайте инулин и эритрит. Продолжая взбивать на высокой скорости, к белкам по одной ложке добавьте смесь подсластителей. И наконец, добавьте к белкам ванильный экстракт и взбейте все до образования однородной массы.
4. Положите белковую смесь в кондитерский мешок. На противень, выстланный пекарской бумагой, положите формы для печенья и заполните их с помощью кондитерского мешка. Если у вас нет кондитерского мешка, выложите на противень маленькие безе ложкой.
5. Выпекайте безе в течение 15 минут на нижней полке духовки. Затем уменьшите температуру в духовке до 90 °С и продолжайте выпекать безе еще примерно 45 минут. Затем выключите духовку и оставьте меренги в духовке как минимум на час, чтобы они подсыхли.

Кето-десерты

ДИЕТИЧЕСКИЙ ДЕСЕРТ КЕТО КРЕМ-БРЮЛЕ

Ингредиенты (на 5 порций)

- ◆ 2 стакана кокосовых сливок
- ◆ 5 больших яичных желтков
- ◆ 1/3 стакана порошкообразного эритрита
- ◆ 1 стручок ванили

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
7 г	37 г
Белки	Калории
6 г	376 ккал



Способ приготовления:

1. Разделите стручок ванили пополам и соскоблите семена. Отложите семена в сторону.
2. В кастрюле на среднем огне подогрейте кокосовые сливки и стручок ванили. Дождитесь, пока кокосовые сливки начнут кипеть и появятся первые пузырьки. Не кипятите смесь! Снимите ее с огня и остудите в течение 15 минут (если вы используете вместо стручка ванили ванильный экстракт, то добавьте его).
3. В отдельную миску положите яичные желтки, порошкообразный эритрит и семена ванили. Взбивайте все электрическим миксером около 2-3 минут, пока желтки не начнут белеть и пениться, а масса не удвоится в размере.
4. Медленно добавляйте чуть теплый кокосовый крем в яичную смесь, непрерывно взбивая.
5. Нагрейте духовку до 160°C.
6. Вылейте приготовленную смесь в формочки для крем-брюле (наполняя их на 3/4 от полной емкости) и поместите их в кювету. Наполните кювету кипяченой водой. Она должна достигать 1/3-1/2 высоты формочек. Это помогает крем-брюле выпекаться равномерно и предотвращает разделение ингредиентов.
7. Запекайте крем-брюле около 40 минут или до тех пор, пока верх десерта не станет золотистым, а центр не останется желеобразным (он затвердеет, когда остынет).
8. Достаньте десерт из духовки и охладите его до комнатной температуры. Затем положите формочки с крем-брюле в холодильник на несколько часов или оставьте их там на ночь.
9. Посыпьте сверху готовый крем-брюле гранулированным эритритом и подожгите его с помощью кухонной паяльной лампы. Сахарозаменитель должен стать коричневыми и начать пузыриться. Для образования сахарной глазури также можно поместить десерт под гриль, чтобы сахарозаменитель подрумянился.
10. Чтобы десерт затвердел, снова охладите его при комнатной температуре или поместите в холодильник.

Кето-десерты

КЕТО ТИРАМИСУ С ВЫПЕЧКОЙ

Ингредиенты (на 10 порций)

- ◆ 1/3 стакана стевии
- ◆ 1/3 стакана размягченного сливочного масла
- ◆ 3 больших яйца
- ◆ 1/4 стакана жирных сливок
- ◆ 1 чайная ложка ванильного экстракта
- ◆ 1/4 чашки эспрессо
- ◆ 4 больших яичных желтка
- ◆ 1/4 стакана порошкообразной стевии
- ◆ 220 г размягченного сливочного сыра
- ◆ 3 столовые ложки сметаны
- ◆ 1 стакан охлажденных жирных сливок
- ◆ 1/2 чайной ложки какао-порошка для присыпки

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры
4 г 37 г

Белки Калории
9 г 390 ккал



Способ приготовления:

1. Подготовьте заранее все ингредиенты. Разогрейте духовку до 180°C. Выстелите квадратную форму для выпечки пергаментной бумагой и отложите ее в сторону.
2. Для приготовления коржа взбейте в миске сливочное масло с подсластителем до светлого цвета и слегка пушистого состояния.
3. Добавьте в смесь яйца, жирные сливки и ванильный экстракт и взбейте все до однородной массы.
4. Добавьте в смесь миндальную муку, разрыхлитель, соль и снова взбейте до однородной массы.
5. Переложите тесто в подготовленную квадратную форму для выпечки. Используя лопаточку, разровняйте поверхность теста. Вставьте в центр теста зубочистку.
6. Выпекайте корж в течение 20-25 минут до золотистого цвета или пока вставленная в центр коржа зубочистка не станет сухой и чистой.
7. Пока корж готовится, приступайте к приготовлению крема.
8. Взбейте в металлической миске яичные желтки и порошкообразный подсластитель. Затем поместите миску на кастрюлю с водой, чтобы создать водяную баню.
9. Поставьте кастрюлю на огонь. После того, как вода закипит, уменьшите огонь до минимума. В течение 4-5 минут, непрерывно помешивая, варите желтковую смесь, пока она не начнет светлеть и слегка пениться.
10. Снимите смесь с огня и снова взбейте ее, пока она не станет более густой, темной и гладкой.
11. В другой миске взбейте сливки до образования жестких пиков.
12. Во взбитую желтковую смесь добавьте сливочный сыр и сметану, а затем медленно все взбейте для соединения.
13. Аккуратно переложите яично-сырную смесь во взбитые сливки.
14. Как только корж остынет, достаньте его из формы для выпечки и выложите на разделочную доску.
15. Медленно вылейте эспрессо (или крепкий кофе) поверх коржа, пока он не распределится равномерно.
16. Разрежьте корж пополам для получения двух больших прямоугольников.
17. Залейте один корж кремом, а затем положите сверху второй корж и снова залейте его кремом.
18. Прежде чем подать торт Тирамису к столу, посыпьте его какао-порошком и нарежьте на кусочки.

Кето-десерты

КЕТО КЕКСЫ-ПОНЧИКИ С КОРИЦЕЙ

Ингредиенты (на 12 порций)

- ◆ 1,5 стакана миндальной муки
- ◆ ½ стакана порошкообразного эритрита
- ◆ 2 столовые ложки порошкообразной шелухи подорожника
- ◆ ½ стакана жирных сливок
- ◆ 1/3 стакана соленого сливочного масла
- ◆ 2 больших яйца
- ◆ 1,5 чайной ложки разрыхлителя
- ◆ ½ чайной ложки апельсинового экстракта
- ◆ ¼ чайной ложки мускатного ореха
- ◆ ¼ чайной ложки душистого перца
- ◆ ¼ чайной ложки жидкой стевии
- ◆ 1/8 чайной ложки молотой гвоздики
- ◆ ¼ стакана растопленного сливочного масла
- ◆ 1 чайная ложка корицы

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
2 г	20 г
Белки	Калории
4 г	211 ккал



Способ приготовления:

1. В кастрюле на среднем огне растопите и подрумяньте сливочное масло до золотистого цвета. Обязательно время от времени помешивайте его.
2. Измельчите эритрит и гвоздику в ступке для специй, а затем смешайте все сухие ингредиенты.
3. Как только сливочное масло подрумянится, остудите его. В миску положите все влажные ингредиенты (включая подрумяненное сливочное масло) и перемешайте с помощью электрического миксера.
4. Используя сито, высыпьте половину сухих ингредиентов во влажные, а затем все перемешайте. Повторите это действие еще раз и замесите тесто. Разогрейте духовку до 180°C.
5. Разделите тесто на 12 частей, чтобы заполнить 12 силиконовых формочек для выпечки кексов. Выпекайте кексы в течение 20-25 минут или пока их края не подрумянятся.
6. Растопите ¼ стакана сливочного масла в кастрюле. В отдельной посуде смешайте корицу и подсластитель.
7. Остывшие кексы окуните в сливочное масло, а затем в смесь корицы и сахара. Вы можете покрыть корично-сахарной смесью только верхнюю часть кексов (рекомендуется) или покрыть их целиком.

Кето-десерты

КЕТО БРАУНИ ИЗ АВОКАДО

Ингредиенты (на 8 порций)

- ◆ 2 больших яйца
- ◆ 1 авокадо среднего размера
- ◆ 4 столовые ложки растопленного сливочного масла
- ◆ 4 столовые ложки миндального масла
- ◆ 1/2 чайной ложки пищевой соды
- ◆ 1/4 чайной ложки соли
- ◆ 1/2 стакана эритрита
- ◆ 1/3 стакана какао-порошка
- ◆ 1 чайная ложка ванильного экстракта

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
2 г	15 г
Белки	Калории
4 г	177 ккал



Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. Застелите форму для выпекания хлеба пергаментной бумагой и отложите ее в сторону.
3. С помощью кухонного комбайна смешайте все ингредиенты.
4. Взбивайте тесто до однородного состояния около 30-45 секунд. Старайтесь не переусердствовать, иначе конечный продукт станет липким.
5. Переложите полученное тесто в подготовленную ранее форму и выпекайте его 25 минут или до тех пор, пока его края не начнут отделяться от боков формы.
6. Достаньте десерт из духовки и охладите его в течение 10-15 минут. Затем нарежьте его на квадратики и можно смело подавать этот вкуснейший кето Брауни к столу!

КЕТО ЧАШЕЧКИ С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ

Ингредиенты (на 8 порций)

- ◆ 1/4 стакана сливочного масла
- ◆ 1/3 стакана порошкообразной стевии
- ◆ 1/2 стакана арахисового масла
- ◆ 1/2 чайной ложки ванильного экстракта
- ◆ 100 г молочного шоколада

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

3 г 19 г

Белки Калории

4 г 205 ккал



Способ приготовления:

1. Для удобства заранее подготовьте и отмерьте все необходимые ингредиенты.
2. Распределите в чашечках противня для выпечки кексов пергаментные бумажные вкладыши. Для приготовления этого десерта вы можете также использовать и силиконовые формы для выпечки кексов.
3. В кастрюлю положите сливочное масло, порошкообразную стевию или эритрит (можно измельчить их с помощью блендера или кофемолки), арахисовое масло и ванильный экстракт.
4. Нагрейте смесь на среднем огне, периодически помешивая, пока она не станет однородной и без комков.
5. Равномерно разложите полученную арахисовую массу в формы для приготовления кексов.
6. В микроволновой печи в течение 30 секунд растопите шоколад до получения мягкой и глянцевой массы.
7. Равномерно распределите тонкий слой шоколада на поверхности слоя из арахисового масла в формах для приготовления кексов.
8. Поместите противень для приготовления кексов в холодильник на 30 минут или до полного застывания десерта.

Кето-десерты

НИЗКОУГЛЕВОДНЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ С МАЛИНОЙ И АПЕЛЬСИНОВОЙ ЦЕДРОЙ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ 110 г темного шоколада без сахара
- ◆ 300 мл несладких кокосовых сливок
- ◆ 1 столовая ложка апельсиновой цедры
- ◆ 2 яичных желтка
- ◆ ½ чайной ложки ванильного экстракта
- ◆ 200 г свежей малины
- ◆ 1 столовая ложка апельсиновой цедры

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
10 г	43 г
Белки	Калории
9 г	485 ккал



Способ приготовления:

1. Растопите шоколад на водяной бане.
2. Взбейте кокосовые сливки с натертой апельсиновой цедрой, ванильным экстрактом, солью и яичными желтками.
3. Добавьте несколько столовых ложек кокосовой смеси в растопленный шоколад и перемешайте все.
4. Смешайте полученную шоколадную смесь с оставшейся кокосовой массой и выложите ее ложкой в десертные формочки. Перед подачей на стол подержите десерт в холодильнике не менее часа.
5. Украсьте его малиной, апельсиновой цедрой и свежей мятой.

ИМБИРНОЕ КЕТО ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА

Ингредиенты (на 30 порций)

- ◆ 2 стакана миндальной муки
- ◆ 1/3 стакана гранулированного эритрита
- ◆ 2,5 чайной ложки молотого имбиря
- ◆ 1/2 чайной ложки молотого мускатного ореха
- ◆ 1/8 чайной ложки молотой гвоздики
- ◆ 1/3 стакана размягченного сливочного масла
- ◆ 1 взбитый яичный белок

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

1 г 5 г

Белки Калории

1 г 60 ккал



Способ приготовления:

1. Смешайте сухие ингредиенты: миндальную муку, эритрит, специи.
2. Добавьте мягкое сливочное масло в смесь и перемешайте все с помощью миксера, пока масса не начнет превращаться в крошки.
3. Взбейте яичный белок до образования крепких пиков и смешайте с тестом до получения однородной массы.
4. Раскатайте полученное тесто между 2 листами пергаментной бумаги и охладите его в течение 10 минут в морозильной камере или в течение 20 минут в холодильнике.
5. Разогрейте духовку до 180°C.
6. Снимите верхний слой пергамента и с помощью формочек вырежьте печенье.
7. Используя нож или лопаточку, переложите печенье на противень, выстланный пергаментом.
8. Выпекайте имбирное печенье без глютена в течение 8 – 10 минут, пока края не подрумянятся. Дайте ему полностью остыть.

Кето-десерты

КЕТО МОРОЖЕНОЕ БЕЗ МОЛОКА И САХАРА С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ

Ингредиенты (на 10 порций)

- ◆ 800 мл кокосового молока
- ◆ 1/2 стакана мягкого несладкого арахисового масла
- ◆ 1/2 стакана порошкообразного подсластителя
- ◆ 1/4 стакана несладкого какао порошка

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
6 г	20 г
Белки	Калории
4 г	222 ккал



Способ приготовления:

1. В блендер или миску вылейте содержимое банок с кокосовым молоком (не только жидкость, но и осадок). Добавьте подсластитель и арахисовое масло. Смешайте все до получения однородной массы.
2. Вылейте половину смеси в отдельную миску. Добавьте в оставшуюся половину какао порошок и хорошо перемешайте.
3. Вылейте какао-арахисовую смесь в нижнюю часть формочек для мороженого. Затем добавьте смесь с арахисовым маслом.
4. Вставьте в смесь палочки и замораживайте мороженое из кокосового молока без сахара в течение 4 часов или до полного застывания.

ШОКОЛАДНЫЙ КЕТО МУСС ИЗ КОКОСОВЫХ СЛИВОК

Ингредиенты (на 8 порций)

- ◆ 2 банки по 400 мл жирных кокосовых сливок
- ◆ 2 столовые ложки подсластителя
- ◆ 3 столовые ложки несладкого какао порошка
- ◆ щепотка соли
- ◆ 20 г измельченного темного 70% шоколада
- ◆ шоколадная стружка

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
6 г	38 г
Белки	Калории
3 г	417 ккал



Способ приготовления:

1. Поместите закрытые банки кокосового молока или сливок на ночь в холодильник. Не встряхивая банки, осторожно откройте и соберите сливки, находящиеся сверху. Переложите застывшие сливки в миску. Вылейте жидкость, оставшуюся на дне банок (или оставьте ее для коктейлей).
2. Добавьте подсластитель и взбивайте смесь с помощью ручного миксера (или венчика) на высокой скорости до однородного сливочного оттенка (около 1 – 2 минут). Отложите около 4 столовых ложек «взбитых сливок» в отдельную посуду, они будут использованы в качестве топпинга при сервировке.
3. Добавьте какао порошок и соль в сливки и снова взбейте до получения однородной густой массы. Добавьте измельченный шоколад (если он используется). Мусс будет готов почти сразу же после добавления какао порошка, но это зависит и от качества кокосового молока. Подавайте кето мусс сразу или дождитесь пока он застынет. Украсьте мусс сверху «взбитыми сливками» и посыпьте его шоколадной стружкой (по желанию).

Кето-десерты

КЕТО КЕКС В КРУЖКЕ С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ 1,5 столовые ложки кокосовой муки
- ◆ 2 столовые ложки арахисового масла
- ◆ 1,5 столовые ложки порошкообразного подсластителя
- ◆ 3 столовые ложки жирных молочных
- ◆ 1 яйцо среднего размера
- ◆ 1/4 чайной ложки разрыхлителя
- ◆ 1 столовая ложка измельченного темного шоколада

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

7 г 22 г

Белки Калории

10 г 280 ккал



Способ приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты в высоком стакане или кружке вилкой. Если вы планируете использовать шоколад, добавьте его в последнюю очередь.
2. Выпекайте кето кекс в микроволновой печи на высокой мощности около 90 секунд.

Кето-десерты

НИЗКОУГЛЕВОДНЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КЕТО БАТОНЧИКИ

Ингредиенты (на 20 порций)

- ♦ 75 г миндаля
- ♦ 75 г грецких орехов
- ♦ 50 г семян кунжута
- ♦ 50 г семян тыквы
- ♦ 30 г льняного семени
- ♦ 50 г несладкого измельченного кокоса
- ♦ 50 г темного шоколада с содержанием какао не менее 70%
- ♦ 6 столовых ложек кокосового масла
- ♦ 4 столовые ложки кунжутной пасты тахини
- ♦ 2 яйца
- ♦ 1 чайная ложка ванильного экстракта

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
6 г	20 г
Белки	Калории
4 г	222 ккал



Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 175°C.
2. Смешайте в блендере или кухонном комбайне все ингредиенты, перемелите их, чтобы оставались крупные кусочки.
3. Выложите полученную смесь в форму для запекания 17 x 28 см, желательнее выстланную пергаментной бумагой.
4. Выпекайте корж в течение 15 – 20 минут или до золотисто-коричневого оттенка.
5. Дайте ему немного остыть, затем достаньте его из формы для выпекания. Разделите корж острым ножом на 20 или 24 части полезных батончиков.
6. Растопите шоколад на водяной бане или в микроволновой печи.
7. Окуните каждый батончик в жидкий шоколад на 0,5 см или лишь с одной стороны. Дайте батончикам полностью остыть.
8. Храните их в холодильнике или в морозильной камере.