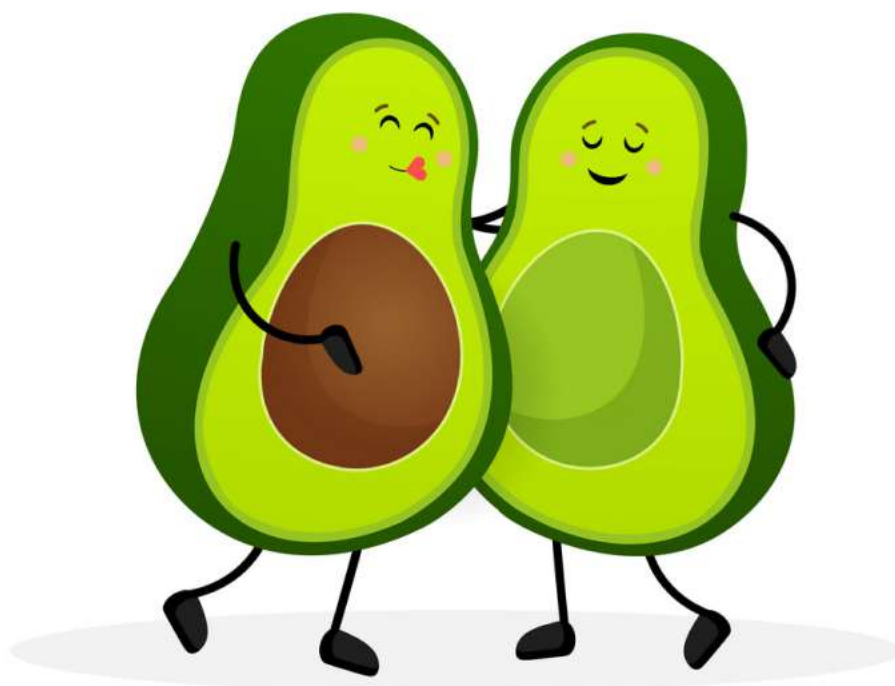


ketodays

ketodays

KETO



ЗАКУСКИ

КЕТО ЗАКУСКИ

Начос из сладких перцев *стр 2*

Мини-пицца из кабачков *стр 3*

Гренки с чесноком и сыром *стр 4*

Хлебные палочки с чесноком *стр 5*

Луковые кольца *стр 6*

Яйца с начинкой из бекона *стр 7*

Пряные яйца с карри *стр 8*

Сэндвичи с маринованными огурцами *стр 9*

Огуречные кето-рулетики с индейкой и сыром *стр 10*

Кето-чипсы из кожи лосося *стр 11*

Жареные кето-помидоры *стр 12*

Кето рулетики из бекона с яйцами, шпинатом и сыром *стр 13*

Сырные палочки из цветной капусты *стр 14*

Булочки с говяжьим фаршем *стр 15*

Чесночные пампушки *стр 16*

Сырные шарики *стр 17*

Мини-закуска из цукини *стр 18*

Чипсы сырные *стр 19*

Шкварки *стр 20*

Кето бейглы *стр 21*



НАЧОС ИЗ СЛАДКИХ ПЕРЦЕВ

Ингредиенты (на 4 порции)

- ◆ 110 гр. говяжьего фарша жирностью 20%
- ◆ 2 средних сладких перца
- ◆ 1 ст. л. растительного масла
- ◆ 1/4 ч. л. порошка чили
- ◆ 1/4 ч. л. молотой зиры
- ◆ 1 ст. смеси тёртых сыров
- ◆ 1/4 ст. гуакамоле
- ◆ 1/4 ст. пико-де-гальо
- ◆ 2 ст. л. жирной сметаны

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

8 г 20 г

Белки Калории

13 г 260 ккал



Способ приготовления:

1. Разрежьте сладкие перцы через стебель на шесть частей, удалив стебли и семена. Переложите в большую миску для СВЧ, добавьте немного воды и щепотку соли. Накройте и отварите в микроволновой печи, пока перцы не станут мягкими, около 4 минут. Дайте немного остыть, а затем разложите рядом на застеленном фольгой противне срезами вверх. Тем временем в большой сковороде с антипригарным покрытием на умеренно сильном огне нагрейте растительное масло. Добавьте порошок чили и зиру и жарьте, помешивая, пока не пойдёт аромат, около 30 секунд. Добавьте говяжий фарш и 1/4 ч. л. соли и жарьте, помешивая и разбивая фарш на небольшие кусочки, пока они не прожарятся, около 4 минут. Разогрейте духовку в режиме гриля. Положите немного говяжьей смеси на каждый кусочек перца. Посыпьте сыром и поджарьте в духовке, пока сыр не расплавится, около 1 минуты. Выложите на каждый перец гуакамоле и пико-де-гальо. Разбавьте сметану небольшим количеством воды и сбрызните начос.

МИНИ-ПИЦЦА ИЗ КАБАЧКОВ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ кабачки 2 шт
- ◆ томатный соус, низкоуглеводный 1/3 стакана
- ◆ сыр моцарелла 1/2 стакана
- ◆ пепперони 80 г
- ◆ свежий базилик 2 ст.л
- ◆ соль и перец по вкусу

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
3 г	26 г
Белки	Калории
16 г	317 ккал



Способ приготовления:

1. Отмерьте и подготовьте все ингредиенты. Разогрейте духовку.
2. Вымойте и обсушите кабачки. Нарежьте их тонкими ломтиками и выложите на противне, застланном пергаментной бумагой. Запекайте кабачки по 1-2 минуты с каждой стороны.
3. Добавьте томатный соус с низким содержанием углеводов, затем сыр моцарелла и пепперони. Поставьте в духовку до тех пор, пока сыр не растает.
4. Сверху посыпьте базиликом, солью и перцем.

Кето-закуски

ГРЕНКИ С ЧЕСНОКОМ И СЫРОМ

Ингредиенты (на 6 порций)

- ♦ миндальная мука 1/2 стакана
- ♦ яичные белки 2 шт
- ♦ порошок шелухи подорожника 4 ч.л
- ♦ разрыхлитель 1 ч.л
- ♦ чесночный порошок 1/2 ч.л
- ♦ масло авокадо 1 ст.л
- ♦ тертый сыр пармезан 1 ст.л
- ♦ соль 1/4 ч.л

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

1 г 7 г

Белки Калории

3 г 91 ккал



Способ приготовления:

1. Нагрейте духовку до 180°C и застелите противень пергаментом. Смешайте миндальную муку, порошок шелухи подорожника, разрыхлитель, чеснок и соль в большой миске и перемешайте до однородного состояния.
2. В сухую смесь добавьте яичные белки и перемешайте.
3. Мешайте тесто лопаткой или руками, пока оно не станет густым и слегка липким.
4. Разделите тесто на два шарика и выложите на пергамент. Они быстро начнут подсыхать, поэтому не мешкайте!
5. Слегка разгладьте каждый шарик теста и выпекайте 10 минут, пока тесто не станет твердым, но не покроется коркой.
6. Разрежьте каждую порцию пополам, как булочку для гамбургера, а затем нарежьте каждую на квадраты. Должно получиться около 9 гренок на кусок теста.
7. Сбрызните гренки маслом и посыпьте пармезаном, затем верните в духовку, пока сыр не растает и не подрумянится.

ХЛЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ С ЧЕСНОКОМ

Ингредиенты (на 5 порций)

- ◆ сливочный сыр, размягченный 60 г
- ◆ тертый сыр чеддер 1/4 стакана
- ◆ миндальная мука 1/2 стакана
- ◆ измельченный чеснок 1 ч.л
- ◆ сушеный чеснок 1 ч.л
- ◆ кокосовая мука 1 ст.л
- ◆ яичный белок, слегка взбитый 1 шт

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
2 г	4 г
Белки	Калории
5 г	135 ккал



Способ приготовления:

1. Нагрейте духовку до 180°C и застелите противень пергаментом. В большой миске смешайте сливочный сыр и сыр чеддер.
2. Добавьте миндальную муку, измельченный чеснок, сушеный чеснок, кокосовую муку и яичный белок. Тесто должно быть мягким, а не сухим и не рассыпчатым.
3. Добавьте тесто в кондитерский мешок или большой полиэтиленовый пакет и отрежьте примерно 2 см от кончика.
4. Выложите тесто на противень полосками длиной 8-10 см.
5. С помощью зубцов вилки аккуратно разгладьте каждую полоску.
6. Выпекайте 10-15 минут или до золотистого цвета. Подавайте в горячем виде или дайте полностью остыть, чтобы получить хрустящую корочку.

Кето-закуски

ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА

Ингредиенты (на 5 порций)

- ◆ луковица, белая или желтая 1 шт
- ◆ кокосовая мука 1/2 стакана
- ◆ тертый сыр пармезан 1/2 стакана
- ◆ яйца 2 шт
- ◆ свиная шкура 60 г
- ◆ вода 1 ст.л

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
6 г	12 г
Белки	Калории
20 г	237 ккал



Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 220°C и подготовьте все ингредиенты.
2. Нарежьте лук ломтиками чуть более 1 см.
3. Разделите каждый ломтик на отдельные кольца и отложите.
4. В кухонном комбайне измельчите свиные шкурки и сыр пармезан до получения консистенции, похожей на панировочные сухари. Положите «панировочные сухари» в миску и отложите. Также вы можете растолочь свинину вручную и добавить сыр пармезан.
5. Взбейте в миске яйца и воду. Подготовьте всё для панировки: 1 миску со свиными шкурками и пармезаном, 1 миску с взбитыми яйцами и 1 миску с кокосовой мукой.
6. Обмакните каждое кольцо лука в кокосовую муку, затем в яичную смесь, а затем в смесь из свиной шкурки.
7. Повторите этот процесс с каждым луковым кольцом, пока все кольца не покроются панировкой.
8. Повторите процесс панировки еще раз, начиная с взбитых яиц. Обмакните кольца лука в панировке в яичную смесь, затем в кокосовую муку, затем снова в яичную смесь, а затем в смесь из свиной шкурки.
9. Повторите двойную панировку со всеми луковыми кольцами, пока они не будут хорошо покрыты. Если смесь из свиной шкурки станет комковатой, вы можете повторно измельчить ее в кухонном комбайне.
10. Поместите луковые кольца с двойной панировкой на решетку и запекайте 15-18 минут или до золотистого цвета.

ЯЙЦА С НАЧИНКОЙ ИЗ БЕКОНА

Ингредиенты (на 3 порции)

- ♦ яйца, сваренные вкрутую 5 шт
- ♦ кето майонез 1/4 стакана
- ♦ бекон 2 ломтика
- ♦ топленый беконный жир 1 ст.л
- ♦ дижонская горчица 1 ч.л
- ♦ острый перец 1/4 ч.л
- ♦ розмарин 1/2 ч.л

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

0 г 28 г

Белки Калории

12 г 315 ккал



Способ приготовления:

1. Нарезьте бекон тонкими ломтиками и добавьте их в сковороду.
2. Дайте бекону приготовиться на среднем огне. Это занимает больше времени, чем если бы вы жарили его на сильном огне, но так он будет более ароматным.
3. Обжарьте пока бекон не станет хрустящим.
4. Достаньте бекон, оставив на сковороде как можно больше жира. Положите бекон на бумажные полотенца, чтобы он остыл, ушла лишняя влага и он стал еще более хрустящим.
5. Заранее сварите яйца вкрутую. Разрежьте их пополам.
6. Удалите желтки из всех яиц.
7. Выложите все желтки в миску. Добавьте майонез, дижонскую горчицу, перец, жир бекона и часть розмарина. Остальное пойдет на гарнир.
8. Добавьте небольшие кусочки бекона на дно яиц, где раньше был желток. Смешайте все ингредиенты в миске до получения смеси однородной консистенции.
9. Вылейте смесь поверх яиц. Добавьте бекон и оставшийся розмарин для украшения.

ПРЯНЫЕ ЯЙЦА С КАРРИ

Ингредиенты (на 6 порций)

- ♦ яйца 6 шт
- ♦ красная паста карри 1 ст.л
- ♦ майонез 1/2 стакана
- ♦ мак 1 ст.л

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

1 г 18 г

Белки Калории

6 г 203 ккал



Способ приготовления:

1. Поместите яйца в кастрюлю и залейте холодной водой. Не закрывайте крышкой и доведите до кипения.
2. Дайте яйцам покипеть в течение 8 минут, затем выньте яйца и погрузите в холодную воду (чтобы яйца быстрее остыли можете добавить лед).
3. Снимите скорлупу с яиц, затем разрежьте яйца пополам. Удалите желтки и добавьте их в миску.
4. Выложите половинки яиц на тарелку и держите их охлажденными, пока будете готовить начинку.
5. Добавьте к яичным желткам пасту карри, майонез и соль. Разомните и перемешивайте, пока не получите кремообразную яичную начинку.
6. Выложите яичную начинку на пустые яичные белки.

СЭНДВИЧИ С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ маринованные огурцы 4 шт
- ◆ свежий помидор среднего размера 1 шт
- ◆ индейка 250 г
- ◆ салями 50 г
- ◆ салат айсберг 50 г
- ◆ желтая горчица 2 ч.л
- ◆ красный лук 1/4 шт

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

8 г 40 г

Белки Калории

21 г 494 ккал



Способ приготовления:

1. Отмерьте и подготовьте все ингредиенты.
2. Разрежьте каждый огурчик пополам вдоль. Достаньте семена, а затем сделайте небольшую лодочку, куда вы сможете легко положить майонез и горчицу, не выдавливая стороны сэндвича.
3. В миске смешайте майонез и горчицу. Положите соус на ту сторону огурца, откуда вы убрали семена.
4. Выложите индейку, салями, ломтики помидоров, листья салата, сыр и лук поверх соуса. Добавить соль и перец по вкусу.
5. Сверху выложите вторую половину огурца.

Кето-закуски

ОГУРЕЧНЫЕ КЕТО-РУЛЕТИКИ С ИНДЕЙКОЙ И СЫРОМ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ 2 тонких ломтика огурца
- ◆ 1 ломтик сливочного сыра
- ◆ 56 г копченой индейки
- ◆ 4 ломтика салями
- ◆ 1 ст.л. низкоуглеводного майонеза
- ◆ Горсть шпината

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

7 г 15 г

Белки Калории

27 г 289 ккал



Способ приготовления:

1. Промокните обе стороны ломтиков огурца бумажными салфетками.
2. Положите ломтики на разделочную доску.
3. В указанном порядке (начиная с сыра) выложите на ломтики огурца начинку и плотно сверните.
4. Скрепите зубочистками и разрежьте пополам поперек.

Кето-закуски

КЕТО-ЧИПСЫ ИЗ КОЖИ ЛОСОСЯ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ Кожа 1 филе лосося
- ◆ Масло для жарки

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

0 г 0 г

Белки Калории

0 г 0 ккал



Способ приготовления:

1. Налейте небольшое количество масла в неглубокую сковороду.
2. Нарежьте кожу лосося, приправьте её и обжарьте на среднем огне, пока чипсы не станут хрустящими.

ЖАРЕННЫЕ КЕТО-ПОМИДОРЫ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ 1-2 больших помидора
- ◆ 2 ч.л. миндальной муки
- ◆ 2 яичных белка
- ◆ 2 ч.л. тертого сыра пармезан
- ◆ 32 г мелко измельченных свиных шкварок
- ◆ ½ ч.л. чесночного порошка
- ◆ ½ ч.л. лукового порошка
- ◆ 1 ч.л. нарезанной петрушки
- ◆ оливковое масло для жарки

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

3 г 2 г

Белки Калории

1 г 23 ккал



Способ приготовления:

1. Нарезьте помидоры на 6-8 ломтиков.
2. Взбейте яичные белки в средней миске.
3. В отдельной миске смешайте муку, сыр пармезан, свиные шкварки, чесночный порошок, луковый порошок и перец, до однородной массы.
4. Посыпьте нарезанные помидоры солью, затем обваляйте их в яичных белках.
5. Обмакните ломтики помидора в приготовленную ранее панировку, и оставьте их на тарелке или блюде.
6. Разогрейте масло на среднем огне в сковороде с антипригарным покрытием.
7. Обжарьте помидоры с каждой стороны до золотисто-коричневого цвета (примерно 2-4 минуты на каждую сторону).
8. Посыпьте солью и перцем по вкусу, и подавайте.

Кето-закуски

КЕТО РУЛЕТИКИ ИЗ БЕКОНА С ЯЙЦАМИ, ШПИНАТОМ И СЫРОМ

Ингредиенты (на 5 порций)

- ◆ 15 полосок бекона
- ◆ 114 г мелко натертого сыра чеддера
- ◆ 170 г сырого шпината
- ◆ 5 яиц

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
0.5 г	9 г
Белки	Калории
18 г	46 ккал



Способ приготовления:

1. Нагрейте духовку до 204 градусов.
2. Взбейте яйца, посолите и поперчите, и обжарьте их на сковороде. На той же сковороде немного обжарьте шпинат, пока он не начнет вянуть. Дайте остыть и отожмите немного влаги.
3. Застелите фольгой противень с бортиком, и выложите на фольгу бекон группами по 3 ломтика, слегка внахлест.
4. Выпекайте 8 минут. Не открывая духовку, выключите ее и дайте бекону постоять в духовке еще 8 минут..
5. Переложите бекон на бумажные салфетки и промокните его от жира. Сразу же посыпьте горячий бекон сыром, чтобы он начал плавиться.
6. Сверху выложите приготовленные яйца и шпинат.

СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты (на 5 порций)

- ♦ 340 г цветной капусты, приготовленной на пару
- ♦ 56 г тертой моцареллы
- ♦ 5 зубчиков измельченного чеснока
- ♦ 1 измельченный зеленый лук
- ♦ 1 яйцо
- ♦ Базилик, орегано, соль и перец по вкусу

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

3 г 1 г

Белки Калории

8 г 68 ккал



Способ приготовления:

1. Хорошо смешайте все ингредиенты, после чего разложите тесто в форме прямоугольника на противне с пергаментом.
2. Выпекайте при температуре 230 градусов в течение 18 минут. Разрежьте на 10 частей.

БУЛОЧКИ С ГОВЯЖЬИМ ФАРШЕМ

Ингредиенты (на 10 порций)

- ◆ 256 г тертого сыра моцарелла
- ◆ 3 ст.л. сливочного сыра
- ◆ 3 яйца, разделенных
- ◆ 64 г миндальной муки
- ◆ 32 г кокосовой муки
- ◆ 1 ч.л. разрыхлителя
- ◆ 450 г говяжьего фарша
- ◆ 32 г измельченных свиных шкварок
- ◆ 32 г рубленого белого лука
- ◆ 32 г измельченного сельдерея
- ◆ 1 ч.л. чесночного порошка

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

2 г 15 г

Белки Калории

11 г 200 ккал



Способ приготовления:

1. Предварительно нагрейте духовку до 204 градусов. Растопите измельченную моцареллу и сливочный сыр на сковороде на среднем огне (это можно сделать и в микроволновой печи). Снимите с огня, затем перемешайте сыр до однородности. Переложите сырную смесь в миску, и добавьте миндальную муку, кокосовую муку, разрыхлитель, ксантановую камедь и 2 яйца. Смешайте до однородной массы.
2. В большой миске смешайте говяжий фарш с измельченным луком и сельдереем. Добавьте измельченные свиные шкварки, луковый и чесночный порошок, соль и перец. Тщательно перемешайте.
3. Распределите тесто вдоль одной стороны длинного куска пергаментной бумаги, придав ему форму длинной колбаски (примерно 50 см). Сверните пергаментную бумагу пополам над тестом. Руками или скалкой выдавите из теста плоский прямоугольник. Я сложила края пергаментной бумаги и теста, затем прижала их, оставив загнутый край, чтобы получился красивый плоский край.
4. Как только у вас получится красивый длинный прямоугольник, равномерно распределите говяжью начинку вдоль одной стороны. Оставьте около 2,5 см, чтобы можно было закрыть тесто. Затем смажьте край взбитым яйцом. С помощью пергамента переверните тесто по линии начинки. Осторожно сдавите тесто, пока оно не станет герметичным.
5. Разрежьте тесто на 10 частей (около 2,5 см каждый). Выложите булочки тестом вниз на противень, застеленный пергаментной бумагой. Проткните каждый рулет ножом, затем обильно смажьте оставшимся взбитым яйцом. Выпекайте 25-30 минут.

ЧЕСНОЧНЫЕ ПАМПУШКИ

Ингредиенты (на 10 порций)

- ♦ 256 г тертой моцареллы
- ♦ 28 г сливочного сыра
- ♦ 2 разделенных яйца
- ♦ 190 г миндальной муки
- ♦ 1 ст.л. дрожжей
- ♦ 2 ст.л. эритрита
- ♦ 1 ст.л. разрыхлителя
- ♦ ½ ст.л. чесночной соли

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
3 г	15 г
Белки	Калории
11 г	188 ккал



Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 204 градусов, и застелите противень пергаментной бумагой или силиконовым ковриком для выпечки.
2. В большой миске смешайте моцареллу и сливочный сыр. Готовьте сыры в микроволновой печи с 30-секундными интервалами, помешивая после каждого интервала, пока сыры не растают и не смешаются друг с другом.
3. Добавьте в сырную смесь 1 яйцо (оставьте другое на потом), миндальную муку, дрожжи, подсластитель и разрыхлитель. Смешайте все ингредиенты до однородной массы.
4. Разделите тесто на четыре равных части. По очереди раскатайте порции теста на кусочки длиной около 33-35 см. Разрежьте раскатанный кусок на части размером 2,5-4 см. Выложите нарезанные части на подготовленный противень, оставив между ними расстояние около 2,5 см. Повторите то же самое с оставшимся тестом.
5. В небольшой миске взбейте оставшееся яйцо. Используйте кисточку для теста, чтобы нанести взбитое яйцо на верхнюю часть кусочков теста, затем посыпьте их чесночной солью.
6. Выпекайте в разогретой духовке 10-12 минут или пока они не станут золотисто-коричневыми.
7. Выньте из духовки и дайте им остыть в течение 3-5 минут перед подачей на стол.

СЫРНЫЕ ШАРИКИ

Ингредиенты (на 4 порции)

- ◆ 64 г тертого сыра чеддер
- ◆ 32 г тертого сыра моцарелла
- ◆ 64 г тертого сыра пармезан
- ◆ 64 г миндальной муки
- ◆ 2 яйца
- ◆ ¼ ч.л. чесночного порошка

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

2 г 17 г

Белки Калории

15 г 222 ккал



Способ приготовления:

1. Предварительно нагрейте духовку до 204 ° С.
2. Взбейте 2 яйца в миске, приправив солью и перцем
3. Добавьте в яйца все три сыра, миндальную муку, чесночный порошок и петрушку, и перемешивайте до образования теста.
4. Разделите тесто на 8 частей и сформируйте из них шарики.
5. Застелите противень пергаментом. Положите шарики на противень, и выпекайте в течение 14 минут до золотистого цвета и слегка хрустящей корочки.

Кето-закуски

МИНИ-ЗАКУСКИ ИЗ ЦУКИНИ

Ингредиенты (на 12 порций)

- ◆ Цукини, среднего размера
- ◆ Яйцо 2шт
- ◆ Миндальная мука 50г
- ◆ Сыр Пармезан, натертый 100г

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

3 г 5 г

Белки Калории

6 г 82 ккал



Способ приготовления:

1. Натрите цукини и отожмите лишнюю воду через марлю или бумажное полотенце. Переложите цукини в миску, добавьте остальные ингредиенты и тщательно перемешайте тесто.
2. Переложите небольшие шарики теста (12 шт.) либо на мелкую решетку, либо на застеленный пергаментом противень. Выпекайте около 10-12 минут. в предварительно разогретой до 200°C духовке.

ЧИПСЫ СЫРНЫЕ

Ингредиенты (на 4 порции)

- ◆ Сыр Пармезан, натертый 100 г
- ◆ Прованские травы по вкусу

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

1 г 7 г

Белки Калории

9 г 104 ккал



Способ приготовления:

1. Застелите противень пергаментом и разогрейте духовку до 200°C.
2. Разложите натертый сыр на небольшие плоские кучки на противне, посыпьте специями и поставьте в духовку на 8-10 минут. Следите, чтобы сыр расплавился, но не начал гореть.
3. Достаньте противень, аккуратно снимите чипсы и положите их охлаждаться, пока они не затвердеют.

Кето-закуски

ШКВАРКИ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ Свиная кожа 1шт
- ◆ Фритюрное масло 500мл
- ◆ Специи по вкусу

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

0 г 9 г

Белки Калории

17 г 152 ккал



Способ приготовления:

1. Возьмите свиную кожу, промойте и высушите бумажным полотенцем. Положите жирной стороной вверх и срежьте жир, оставив только тонкий слой кожи. Жир не выкидывайте - с ним можно будет приготовить котлеты или сосиски)
2. Разогрейте духовку до 120°C, нарежьте кожу на квадраты размером 5 см и положите жирной стороной вниз на решетку. Выпекайте 3 часа, пока кожа полностью не высохнет.
3. Разогрейте фритюрное масло на сковороде до 200°C (очень горячее, но еще без пузырьков) и положите небольшую порцию кожи. Жарьте пока шкварки не станут воздушными. Переложите готовые шкварки на бумажное полотенце и сразу посыпьте специями!

Кето-закуски

КЕТО БЕЙГЛЫ

Ингредиенты (на 8 порций)

- ◆ Сыр Моцарелла, натертый 350г
- ◆ Сливочный сыр 60г
- ◆ Яйцо 3 шт
- ◆ Миндальная мука 170г
- ◆ Разрыхлитель 1 стл

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

7 г 23 г

Белки Калории

18 г 298 ккал



Способ приготовления:

1. В небольшой миске смешайте миндальную муку и разрыхлитель. Отложить в сторону.
2. Смешайте моцареллу и сливочный сыр, поставьте в микроволновку на 2,5 мин. Каждый 30 сек перемешивайте. В блендере смешайте сухие ингредиенты, сыр и 2 яйца до однородного состояния.
3. Мокрыми руками сформируйте "колбаски" из теста и выложите на пергамент или силиконовый коврик в форме бублика. Смажьте их оставшимся яйцом и отправьте в предварительно разогретую до 200°C духовку на 15 минут.