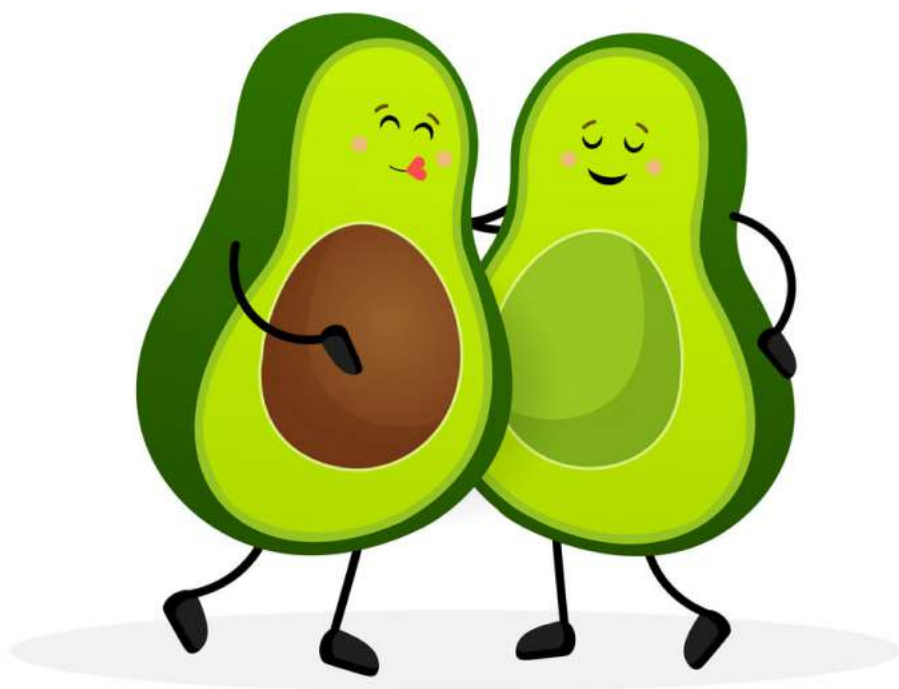


KETO



НАПИТКИ



КЕТО НАПИТКИ

Бронекофе для кето *стр 2*

Бронекофе с какао *стр 3*

Кето латте *стр 4*

Кето кофе с кокосовым и сливочным маслом *стр 5*

Кето какао со сливками *стр 6*

Клубнично-молочный кето-коктейль *стр 7*

Шоколадный кето коктейль *стр 8*

Кето коктейль Пина Колада *стр 9*

Горячий кето шоколад *стр 10*

Кето кофе с миндальным и кокосовым маслом *стр 11*

Кето кофе с миндальным молоком *стр 12*

Бронекофе с кокосовым маслом и корицей *стр 13*

Лимонад без сахара *стр 14*

Кето какао с кокосовым молоком *стр 15*

Кето напитки

БРОНЕКОФЕ ДЛЯ КЕТО

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ 1 стол. ложк. масло МСТ
- ◆ 2 стол. ложк. сливочное масло
- ◆ 340 гр черный кофе

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

0 г 36 г

Белки Калории

0 г 320 ккал



Способ приготовления:

1. Приготовьте чашку кофе, используя любой метод заваривания, который вам нравится.
2. Добавьте сливочное масло, масло МСТ и кофе в блендер.
3. Смешайте на высоком уровне в течение 30 секунд.
4. Перелейте напиток в кружку и подавайте.

Кето напитки

БРОНЕКОФЕ С КАКАО

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ 200 мл свежесваренный черный кофе
- ◆ 1 стол. ложк. МСТ-масло
- ◆ 1 стол. ложк. сливочное масло
- ◆ 1 чайн. ложк. несладкий какао-порошок
- ◆ 3 капли стевия

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

1 г 25 г

Белки Калории

0.76 г 232 ккал



Способ приготовления:

1. Добавьте горячий свежеприготовленный кофе в чашу для блендера.
2. Добавьте масло МСТ.
3. Добавьте размягченное сливочное масло.
4. Добавьте какао.
5. Добавьте жидкий подсластитель (если используете).
6. Перемешайте ингредиенты с помощью блендера.
7. Перелейте в бокал и подавайте сразу.

Кето напитки

КЕТО ЛАТТЕ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ ¼ стакан свежесваренный черный кофе
- ◆ 1 стол. ложк. масло МСТ
- ◆ 2 стол. ложк. жирные 30% сливки
- ◆ 12 чайн. ложк. эритрит
- ◆ 10 гр сливочное масло
- ◆ ½ стакан ванильное миндальное молоко
- ◆ ¼ чайн. ложк. корица

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
1 г	34 г
Белки	Калории
3 г	318 ккал



Способ приготовления:

1. В блендер добавьте горячий свежеприготовленный эспрессо, масло МСТ, сливки, подсластитель без сахара и растопленное какао-масло (чтобы не было комков).
2. Смешайте ингредиенты в течение 30-45 секунд или до тех пор, пока смесь не станет однородной и не изменит цвет на светло-коричневый.
3. Перелейте в кружку и оставьте в сторону.
4. С помощью вспенивателя молока, миксера или блендера взбейте миндальное молоко. Молоко должно образовать легкую пенку в течение минуты. Перед взбиванием молоко можно немного подогреть.
5. Налейте горячее вспененное миндальное молоко поверх подготовленной кофейной смеси.
6. Посыпьте сверху молотой корицей.
7. Подавайте теплым.

Кето напитки

КЕТО КОФЕ С КОКОСОВЫМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ 200 мл черный кофе свежесваренный
- ◆ 2 стол. ложк. кокосовое масло
- ◆ 1 стол. ложк. травяное (пастбищное) сливочное масло
- ◆ ¼ чайн. ложк. ванильный экстракт
- ◆ 12 чайн. ложк. стевия

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
7 г	56 г
Белки	Калории
0 г	128 ккал



Способ приготовления:

1. Поместите ингредиенты в блендер и взбейте на средней или высокой скорости до образования пены.
2. Перелейте в кружку и подавайте теплым.

Кето напитки

КЕТО КАКАО СО СЛИВКАМИ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ 2 стаканы миндальное молоко
- ◆ ¼ стакан жирные сливки 30%
- ◆ 23 стол. ложк. эритрит
- ◆ 3 стол. ложк. какао-порошок без сахара
- ◆ ¼ чайн. ложк. корица
- ◆ ¼ чайн. ложк. соль

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

23 г 33 г

Белки Калории

15 г 445 ккал



Способ приготовления:

1. Добавьте сливки и молоко в маленькую кастрюлю и поставьте на слабый огонь.
2. Пока молочная смесь нагревается, поместите остальные ингредиенты в чашу блендера.
3. Как только молочная смесь закипит, снимите её с огня и вылейте содержимое в блендер.
4. Смешайте в блендере около минуты, чтобы получить пенистый горячий какао.
5. Разлейте какао по чашкам, сверху присыпьте какао-порошком или тертым шоколадом без сахара.

Кето напитки

КЛУБНИЧНО-МОЛОЧНЫЙ КЕТО-КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ ½ стакан кокосовое молоко
- ◆ ⅓ стакан клубника
- ◆ 2 стол. ложк. сливки 30%
- ◆ 11,50 стол. ложк. подсластитель стевия

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

5 г 12 г

Белки Калории

1 г 136 ккал



Способ приготовления:

1. Поместить все ингредиенты в блендер и взбейте до однородной массы 15-30 секунд.
2. Перелить коктейль в высокий бокал и подавать.

ШОКОЛАДНЫЙ КЕТО КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ 150 мл миндальное молоко
- ◆ 100 мл сливки 30%
- ◆ 5 шт. кубики льда
- ◆ 25 капли жидкая стевия
- ◆ ½ чайн. ложк. ванильный экстракт

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

6 г 40 г

Белки Калории

4 г 396 ккал



Способ приготовления:

1. Добавьте все ингредиенты в блендер и смешайте от 30 до 60 секунд до однородной консистенции.
2. Перелейте в бокал и подавайте сразу.

Кето напитки

КЕТО КОКТЕЙЛЬ ПИНА КОЛАДА

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ ½ стакан охлажденное кокосовое молоко в коробке
- ◆ 2 стол. ложк. сливки жирные 30%
- ◆ ¼ стакан замороженные (охлажденные) кусочки ананаса
- ◆ 30 гр белый ром
- ◆ 2 стол. ложк. эритрит

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

7 г 12 г

Белки Калории

1 г 206 ккал



Способ приготовления:

1. Поместите все ингредиенты в блендер (+ром, если используете), смешайте до получения однородной массы (15-30 секунд).
2. Перелейте коктейль в бокал и сразу подавайте.

ГОРЯЧИЙ КЕТО ШОКОЛАД

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ 3 стол. ложк. какао-порошок без добавок
- ◆ 2 стол. ложк. смесь гранулированной стевии и эритрита
- ◆ ½ стакан сливки 30%
- ◆ 2 стаканы несладкое миндальное молоко
- ◆ 1 чайн. ложк. ванильный экстракт

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

5 г 17 г

Белки Калории

3 г 173 ккал



Способ приготовления:

1. Взбейте вместе какао-порошок и гранулированную стевию / эритрит в средней кастрюле. Желательно разбейте все комочки какао.
2. Добавляйте сливки или кокосовое молоко по столовой ложке за раз, перемешивая. Повторяйте этот шаг, пока все сливки не будут включены в смесь.
3. Аккуратно влейте миндальное молоко в смесь, одновременно перемешивая ее. Нагрейте смесь на среднем огне, часто перемешивая, пока она не станет горячей. Не дайте смеси закипеть. Снимите с огня и добавьте ванильный экстракт. Разлейте по бокалам и украсьте по своему усмотрению.

Кето напитки

КЕТО КОФЕ С МИНДАЛЬНЫМ И КОКОСОВЫМ МАСЛОМ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ♦ ½ стакан черный кофе
- ♦ 1 чайн. ложк. миндальное масло
- ♦ ½ чайн. ложк. корица
- ♦ 1 чайн. ложк. кокосовое масло

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
2 г	11 г
Белки	Калории
0 г	111 ккал



Способ приготовления:

1. Приготовьте растворимый кофе.
2. Добавьте кокосовое масло и корицу в кружку, которую вы будете использовать для кофе. Вылейте кофе в кружку с кокосовым маслом, чтобы кокосовое масло растаяло.
3. Добавьте свежеприготовленный кофе в блендер, туда же добавьте чайную ложку миндального масла. Взбивайте 20-30 секунд. Перелейте обратно в кружку. Кофе готов.

КЕТО КОФЕ С МИНДАЛЬНЫМ МОЛОКОМ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ 2 стол. ложк. растворимый кофе
- ◆ 2 стол. ложк. кипяток
- ◆ 2 стол. ложк. гранулированный эритрит
- ◆ 200 гр несладкое миндальное молоко ванильное

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

5 г 2 г

Белки Калории

2 г 55 ккал



Способ приготовления:

1. В глубокой чашке или миске смешайте кипяток и подсластитель до растворения, добавьте 2 столовых ложки растворимого кофе.
2. Используя ручной миксер, начните перемешивать на высокой скорости несколько минут, пока смесь не станет густой и воздушной.
3. Если предпочитаете холодный напиток, налейте миндальное молоко в большой стакан с несколькими кубиками льда. Сверху влейте взбитый кофе и смешайте со льдом и молоком.
4. Если предпочитаете теплый напиток, налейте подогретое миндальное молоко в большой стакан. Сверху влейте взбитый кофе и смешайте со льдом и молоком.

БРОНЕКОФЕ С КОКОСОВЫМ МАСЛОМ И КОРИЦЕЙ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ 2 стол. ложк. растворимый кофе
- ◆ 2 стол. ложк. кипяток
- ◆ щепотка корицы
- ◆ кокосовое масло 1 ст.л

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
15 г	51 г
Белки	Калории
4 г	574 ккал



Способ приготовления:

1. Заваривают кипятком (200 мл) 1 ч.л. растворимого кофе.
2. Добавляют кокосовое масло (1 ст.л.) и сухое молоко данного ореха (50 г).
3. Всыпают корицу (маленькая щепотка) и хорошенько перемешивают.

Кето напитки

ЛИМОНАД БЕЗ САХАРА

Ингредиенты (на 5 порций)

- ◆ свежавыжатый лимонный сок
1 стакан
- ◆ фильтрованная вода
5 стаканов
- ◆ жидкая стевия 1 ч.л

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
2 г	0 г
Белки	Калории
0 г	9 ккал



Способ приготовления:

1. Добавьте все ингредиенты в кувшин, достаточно большой, чтобы вместить 6 стаканов напитка.
2. Смешайте и попробуйте. Отрегулируйте подсластитель по вкусу. Совет: добавьте щепотку или 2 соли, чтобы поддерживать уровень электролитов.

КЕТО КАКАО С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ 1,50 стаканы несладкое кокосовое молоко из картонной коробки
- ◆ 2 стол. ложк. сливки жирные 30%
- ◆ 2 стол. ложк. несладкий какао-порошок
- ◆ 1 чайн. ложк. растворимый кофе без добавок
- ◆ ½ чайн. ложк. ванильный экстракт
- ◆ ½ чайн. ложк. молотая корица
- ◆ 1,21 чайн. ложк. подсластитель стевия

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

6 г 9 г

Белки Калории

1 г 104 ккал



Способ приготовления:

1. Поместите 1,5 стакана кокосового молока и 2 ст. л. сливок кастрюлю и поставьте на средний огонь.
2. Подождите, пока ваша молочная смесь хорошо не прогреется (не кипятить). Добавьте корицу и кофе и размешайте.
3. Добавьте 2 ст. л. какао-порошка.
4. Добавьте ваниль и подсластитель и перемешайте все вместе, чтобы не было комков.
5. Поставьте огонь на максимум, постоянно помешивая, и подождите, пока он не дойдет до кипения.
6. Как только смесь закипит, уменьшите огонь и продолжайте помешивать какао, пока консистенция не будет гладкой, а цвет какао насыщенным коричневым.
7. Как только смесь закипит, уменьшите огонь и продолжайте помешивать какао, пока консистенция не будет гладкой, а цвет какао насыщенным коричневым.