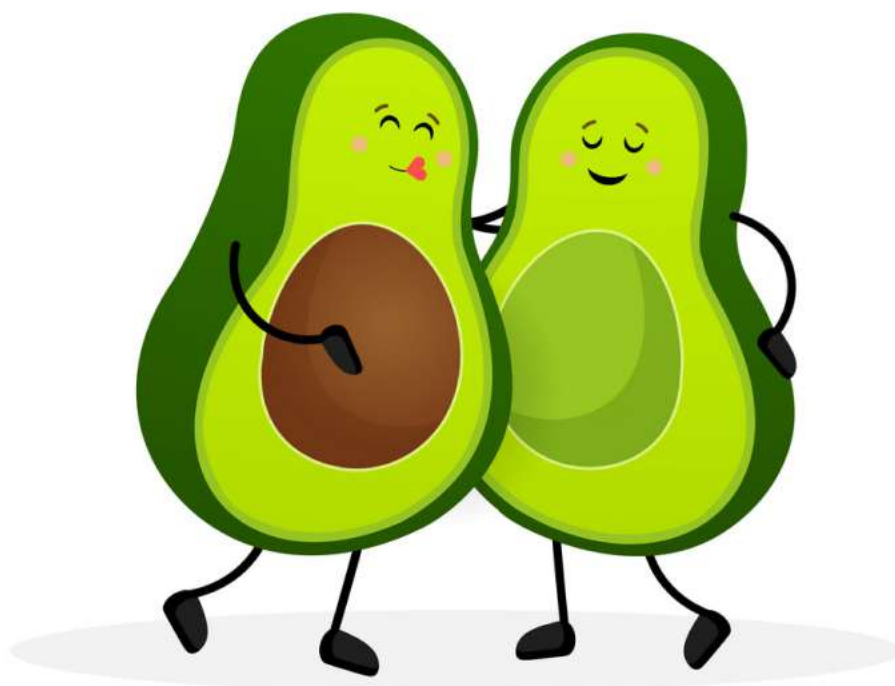


KETO



ВЫПЕЧКА

КЕТО ВЫПЕЧКА

- Лимонно-черничный муссовый кето торт [стр 2](#)
- Кето-торт с клубникой и взбитыми сливками [стр 3](#)
- Кето-пирог с белым шоколадом и малиной [стр 4](#)
- Кето пирог Галета с ягодным чизкейком [стр 5](#)
- Шведские кето-пирожные [стр 6](#)
- Тигровое кето-печенье [стр 7](#)
- Шоколадные кето-капкейки с фундуком [стр 8](#)
- Шведские кето-булочки Семла [стр 9](#)
- Карамельные кето-кексы [стр 10](#)
- Арахисовое кето-печенье [стр 11](#)
- Португальский миндальный кето-пирог [стр 12](#)
- Кето яблочный пирог [стр 13](#)
- Кето брауни с авокадо [стр 14](#)
- Кето тарт с ревенем и кремом Франжипан [стр 15](#)
- Кето-кексы с орехами пекан [стр 16](#)
- Тыквенный кето-пирог Блонди [стр 17](#)
- Кето пирожные с карамелью и шоколадом [стр 18](#)
- Шоколадное кето печенье Брауни [стр 19](#)
- Шоколадный кето-рулет [стр 20](#)
- Быстрый кето-хлеб в кружке [стр 21](#)

ЛИМОННО-ЧЕРНИЧНЫЙ МУССОВЫЙ КЕТО ТОРТ

Ингредиенты (на 8 порций)

- ◆ 135 г эритрита
- ◆ 110 г сливочного масла
- ◆ 60 г миндальной муки
- ◆ 2 яйца
- ◆ 15 г кокосовой муки
- ◆ 10 г лимонной цедры
- ◆ 1 ч.л. ванильного экстракта
- ◆ 1 ст.л. лимонного сока
- ◆ 110 г черники
- ◆ 45 г эритрита
- ◆ 1,50 ст.л. желатинового порошка
- ◆ 150 г жирных сливок

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

2 г 24 г

Белки Калории

5 г 253 ккал



Способ приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты для торта до однородности.
2. Вылейте смесь в форму для запекания и равномерно распределить лопаткой.
3. Выпекайте в духовке при 175°C 25 минут. Поставьте в холодильник на 4 часа.
4. Когда торт будет стоять в холодильнике 3 часа, приступайте к муссу.
5. Смешайте чернику в блендере до однородной массы.
6. Пересыпьте чернику в кастрюлю, добавьте эритрит, воду и желатиновый порошок.
7. Поставьте на плиту на сильный огонь и дайте покипеть 3 минуты.
8. Взбейте в миске жирные сливки миксером до мягких пиков.
9. Влейте в сливки черничную смесь и перемешайте лопаткой до однородности. Охлаждайте 1 час.
10. Нанесите черничный мусс на торт, сверху посыпьте черникой и разрежьте на кусочки.

Кето выпечка

КЕТО-ТОРТ С КЛУБНИКОЙ И ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Ингредиенты (на 8 порций)

- ♦ 75 г эритрита
- ♦ 30 г мягкого сливочного масла
- ♦ 60 г сливочного сыра
- ♦ 1 яйцо
- ♦ ½ ч.л. ванильного экстракта
- ♦ 85 г миндальной муки
- ♦ ½ ч.л. разрыхлителя
- ♦ ¼ ч.л. соли
- ♦ 150 г жирных сливок
- ♦ 50 г нарезанной клубники

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

2 г 18 г

Белки Калории

4 г 188 ккал



Способ приготовления:

1. Положите в миску эритрит и сливочное масло, и взбейте миксером до кремообразного состояния.
2. Добавьте сливочный сыр, яйцо и ванильный экстракт, и перемешайте лопаткой до однородности.
3. В другую миску положите миндальную муку, разрыхлитель и соль, и перемешайте лопаткой до однородности.
4. Всыпьте мучную смесь во влажную и перемешайте до однородности.
5. Выложите смесь в форму для запекания и равномерно распределите.
6. Выпекайте в духовке при 175°C 15 минут, дайте остыть.
7. Взбейте жирные сливки миксером до мягких пиков.
8. Добавьте 2 столовые ложки сливок на торт и равномерно распределите лопаткой.
9. Украсьте нарезанной клубникой и остатками сливок. Нарежьте на порции.

Кето выпечка

КЕТО-ПИРОГ С БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ И МАЛИНОЙ

Ингредиенты (на 12 порций)

- ◆ 1 яйцо
- ◆ 35 г эритрита
- ◆ 1 ч.л. ванильного экстракта
- ◆ 110 г растопленного белого шоколада без сахара
- ◆ 60 г сливочного масла
- ◆ 30 г миндальной муки
- ◆ 10 г кокосовой муки
- ◆ 50 г малины
- ◆ ¼ ч.л. соли

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

2 г 11 г

Белки Калории

3 г 128 ккал



Способ приготовления:

1. Взбейте в миске яйцо и эритрит миксером до однородной и воздушной массы.
2. Добавьте растопленный белый шоколад и сливочное масло, и продолжайте взбивать миксером до однородности.
3. В другую миску добавьте миндальную муку, кокосовую муку и соль, и перемешайте лопаткой до однородности.
4. Всыпьте мучную смесь в яичную и перемешайте лопаткой до однородности.
5. Добавьте малину и аккуратно перемешайте.
6. Равномерно распределите тесто по форме для запекания.
7. Сверху равномерно разложите кусочки белого шоколада и малину.
8. Выпекайте в духовке при 160°C 30 минут.
9. Остудите и нарежьте на кусочки.

Кето выпечка

КЕТО ПИРОГ ГАЛЕТА С ЯГОДНЫМ ЧИЗКЕЙКОМ

Ингредиенты (на 6 порций)

- ◆ 140 г мягкого сливочного сыра
- ◆ 1 ст.л. жирных сливок
- ◆ 1 ч.л. ванильного экстракта
- ◆ 1 ст.л. лимонного сока
- ◆ 43 г эритрита
- ◆ 64 г черники, малины или клубники
- ◆ 2 ч.л. эритрита
- ◆ ½ ч.л. лимонного сока
- ◆ 128 г тертого сыра моцарелла
- ◆ 160 г миндальной муки
- ◆ 43 г эритрита
- ◆ 1 ч.л. разрыхлителя
- ◆ 1 ч.л. ванильного экстракта
- ◆ 1 яйцо

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

3 г 14 г

Белки Калории

6 г 171 ккал



Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 160 градусов.
2. Взбейте в миске сливочный сыр комнатной температуры до однородности.
3. Добавьте ванильный экстракт, жирные сливки, лимонный сок и эритрит, и хорошо перемешайте.
4. Добавьте 1 яйцо и перемешайте до полного растворения. Отставьте в сторону.
5. В небольшой миске смешайте ягоды с лимонным соком и эритритом. Отставьте в сторону.
6. В миске, пригодной для использования в микроволновой печи, смешайте тертую моцареллу, миндальную муку, эритрит и экстракт ванили.
7. Поставьте в микроволновку на 2 минуты или до полного растворения.
8. Смешайте до однородности с помощью резинового шпателя.
9. Добавьте разрыхлитель и 1 яйцо, затем еще раз перемешайте.
10. Переложите тесто на пергаментную бумагу и накройте ее вторым листом пергаментной бумаги.
11. Раскатайте тесто по пергаменту, чтобы сформировать круг толщиной около 3 см.
12. Снимите верхний пергамент и выложите сверху смесь для чизкейка.
13. Сверху добавьте ягоды и начните аккуратно закрывать края.
14. Поставьте в духовку на 27-30 минут или пока корочка не станет золотисто-коричневой. 15
15. После выпечки дайте чизкейку остыть в течение 15 минут, затем посыпьте эритритом

ШВЕДСКИЕ КЕТО-ПИРОЖНЫЕ

Ингредиенты (на 12 порций)

- ◆ 90 г эритрита
- ◆ 2 яйца
- ◆ 2 ч.л. ванильного экстракта
- ◆ 45 г миндальной муки
- ◆ 35 г какао-порошка
- ◆ 1 ч.л. разрыхлителя
- ◆ 100 г растопленного сливочного масла
- ◆ 50 г молока
- ◆ 150 г эритрита
- ◆ 40 г кофе

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

1 г 10 г

Белки Калории

2 г 114 ккал



Способ приготовления:

1. Смешайте в миске подсластитель, яйца и экстракт ванили электрическим миксером до воздушной массы.
2. В другой миске смешайте миндальную муку, какао-порошок и разрыхлитель.
3. Добавьте мучную смесь в яичную, добавьте масло и молоко, и перемешайте лопаткой до однородности.
4. Вылейте смесь в форму для запекания и равномерно распределите.
5. Выпекайте в духовке при 175°C 30 минут, дайте остыть.
6. Смешайте в миске все ингредиенты для глазури до однородности.
7. Кончиком венчика сделать проколы в готовом корже и полейте его глазурью.
8. Посыпьте кокосовой стружкой и нарежьте на кусочки

ТИГРОВОЕ КЕТО-ПЕЧЕНЬЕ

Ингредиенты (на 18 порций)

- ◆ 100 г сливочного масла
- ◆ 70 г коричневого сахарозаменителя
- ◆ 20 г эритрита
- ◆ 1 яйцо
- ◆ 1 ч.л. ванильного экстракта
- ◆ 40 г миндальной муки
- ◆ 10 г кокосовой муки
- ◆ 1 ч.л. кукурузного крахмала
- ◆ ½ ч.л. пищевой соды
- ◆ 150 г измельченного шоколада без сахара
- ◆ 20 г какао-порошка

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
2 г	9 г
Белки	Калории
1 г	104 ккал



Способ приготовления:

1. Взбейте в миске сливочное масло, коричневый подсластитель и эритрит до кремообразного состояния.
2. Добавьте яйцо и экстракт ванили, и продолжайте взбивать.
3. В другой миске смешайте миндальную муку, кокосовую муку, кукурузный крахмал и кокосовую муку до однородности.
4. Добавьте сухие ингредиенты к мокрым и перемешайте до однородности.
5. Добавьте измельченный шоколад и продолжайте смешивать.
6. Перелейте половину теста во вторую миску и отставьте в сторону.
7. В оставшуюся миску добавьте какао-порошок и перемешайте до однородности.
8. Возьмите немного теста с какао-порошком и немного теста без него, и скатайте шарики.
9. Выложите на противень, застеленный пергаментной бумагой.
10. Выпекайте в духовке при температуре 175°C в течение 12 минут, после дайте остыть.

ШОКОЛАДНЫЕ КЕТО-КАПКЕЙКИ С ФУНДУКОМ

Ингредиенты (на 6 порций)

- ◆ 140 г фундука, измельченного в мелкий порошок
- ◆ 50 г несладкого какао-порошка
- ◆ 80 г эритрита
- ◆ 6 г псиллиума
- ◆ Щепотка соли
- ◆ 2 ч.л. разрыхлителя
- ◆ 100 г кокосовых сливок
- ◆ 1 ч.л. ванильного экстракта
- ◆ 2 г жидкой стевии

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

10 г 14 г

Белки Калории

4 г 190 ккал



Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. Положите все сухие ингредиенты в большую миску и хорошо перемешайте.
3. Добавьте влажные ингредиенты. С помощью миксера взбейте все на низкой скорости до однородности.
4. Разложите тесто на 6 формочек для кексов. Сверху посыпьте измельченными орехами.
5. Выпекайте 40 минут

ШВЕДСКИЕ КЕТО-БУЛОЧКИ СЕМЛА

Ингредиенты (на 6 порций)

- ◆ 2 яйца
- ◆ 45 г эритрита
- ◆ 60 г миндальной муки
- ◆ 1,50 ст.л. кокосовой муки
- ◆ 1,25 ст.л. псиллиума
- ◆ $\frac{3}{4}$ ч.л. разрыхлителя
- ◆ $\frac{3}{4}$ ч.л. кардамона
- ◆ $\frac{1}{4}$ ч.л. соли
- ◆ 200 г жирных сливок
- ◆ $\frac{1}{2}$ ч.л. ванильного экстракта
- ◆ 60 г миндальной массы
- ◆ 20 мл молока

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
3 г	23 г
Белки	Калории
7 г	259 ккал



Способ приготовления:

1. Начните с булочек. Взбейте миксером яйца и эритрит до однородности.
2. В другой миске смешайте вместе миндальную муку, кокосовую муку, псиллиум, разрыхлитель, кардамон и соль.
3. Добавьте сухие ингредиенты к влажным, добавьте жирные сливки и ванильный экстракт, и перемешайте до образования теста. Оставьте тесто постоять на 10 минут.
4. Сформируйте 6 булочек и выложите их на противень с пергаментной бумагой. Смажьте булочки взбитым яйцом.
5. Выпекайте в духовке при температуре 160°C в течение 20 минут, затем дайте остыть.
6. Взбейте вместе марципан и молоко. Переложите в кондитерский мешок.
7. Взбейте жирные сливки до устойчивых пиков. Переложите их в другой кондитерский мешок.
8. Отрежьте верхушку булочки, выдавите на половинку миндальную массу, а сверху взбитые сливки.
9. Сверху накройте отрезанной половинкой, посыпьте эритритом.

КАРАМЕЛЬНЫЕ КЕТО-КЕКСЫ

Ингредиенты (на 12 порций)

- ♦ 75 г миндальной муки
- ♦ 75 г эритрита
- ♦ 3 ст.л. кокосовой муки
- ♦ 1,50 ч.л. разрыхлителя
- ♦ ¼ ч.л. соли
- ♦ 180 г сметаны
- ♦ 2 яйца
- ♦ 45 г сливочного масла
- ♦ ¾ ч.л. ванильного экстракта
- ♦ ¾ ч.л. карамельного экстракта
- ♦ ½ ч.л. карамельного экстракта

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

1 г 16 г

Белки Калории

4 г 169 ккал



Способ приготовления:

1. Смешайте в миске миндальную муку, подсластитель, кокосовую муку, разрыхлитель и соль до однородности.
2. В другой миске взбейте сметану, яйца, масло, экстракт ванили и экстракт карамели до однородности.
3. Добавьте влажные ингредиенты к сухим и перемешайте лопаткой до однородности.
4. Разложите тесто на 12 формочек для кексов (по 2 столовые ложки на форму).
5. Выпекайте в духовке при 180°C в течение 25 минут и дайте остыть.
6. Взбейте вместе жирные сливки и карамельный экстракт до мягких пиков.
7. Добавьте подсластитель и пищевой краситель, и перемешайте лопаткой до однородности.
8. Переложите глазурь в кондитерский мешок и выдавите её на кексы. Сверху натрите темный шоколад.

АРАХИСОВОЕ КЕТО-ПЕЧЕНЬЕ

Ингредиенты (на 16 порций)

- ♦ 225 г арахисового масла
- ♦ 75 г эритрита
- ♦ 1 яйцо
- ♦ 2 ч.л. ванильного экстракта
- ♦ ½ ч.л. разрыхлителя
- ♦ Красный пищевой краситель
- ♦ 20 г темного шоколада без сахара

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

0 г 8 г

Белки Калории

4 г 98 ккал



Способ приготовления:

1. Смешайте в миске арахисовое масло, подсластитель, яйцо, экстракт ванили и разрыхлитель до однородности.
2. Добавьте пищевой краситель и перемешайте, пока не получите желаемый цвет.
3. Скатайте из теста небольшие шарики и выложите их на противень с пергаментной бумагой.
4. Выпекайте в духовке при 180°C около 12 минут.
5. Дайте остыть и полейте сверху растопленным шоколадом.

ПОРТУГАЛЬСКИЙ МИНДАЛЬНЫЙ КЕТО-ПИРОГ

Ингредиенты (на 12 порций)

- ◆ 4 яйца
- ◆ 200 г эритрита
- ◆ 200 г миндальной муки
- ◆ Цедра 1 лимона
- ◆ Маленький кусочек имбиря, натертый
- ◆ 50 г растопленного сливочного масла
- ◆ Щепотка соли

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

5 г 9 г

Белки Калории

3 г 115 ккал



Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. Взбейте вместе эритрит и яйца до однородности.
3. Добавьте миндальную муку, цедру лимона и тертый имбирь, и снова перемешайте до однородности.
4. Добавьте растопленное сливочное масло и щепотку соли, перемешайте.
5. Вылейте тесто в форму диаметром 18 см (или больше, если хотите пирог пониже) и выпекайте около 35 минут, но начинайте проверять готовность через 25 минут.
6. Пирог будет готов, когда слегка подрумянится и немного покачивается в центре.

КЕТО ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты (на 16 порций)

- ◆ 300 г эритрита
- ◆ 170 г мягкого сливочного масла
- ◆ 120 г цельного молока
- ◆ 2 яйца
- ◆ 1 ч.л. ванильного экстракта
- ◆ 140 г миндальной муки
- ◆ 50 г кокосовой муки
- ◆ 1 ч.л. разрыхлителя
- ◆ 1 ч.л. корицы
- ◆ 115 г сливочного масла
- ◆ 110 г эритрита
- ◆ 2 яблока

КБЖУ одной порции

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



Способ приготовления:

1. Смешайте в миске эритрит и сливочное масло до получения однородной массы.
2. Добавьте молоко, яйца и ванильный экстракт, и перемешайте до однородности.
3. В другой миске смешайте миндальную муку, разрыхлитель, кокосовую муку, корицу и соль.
4. Добавьте сухие ингредиенты к влажным и перемешайте до однородности.
5. Положите в кастрюлю сливочное масло и эритрит, и поставьте на плиту на средний огонь.
6. Доведите до кипения и варите, пока смесь не начнет пузыриться.
7. Сбрызните форму для запекания антипригарным спреем и налейте в форму приготовленный ранее соус.
8. Сверху выложите нарезанные яблоки, а на них разложите тесто, хорошо разровняв его.
9. Выпекайте в духовке при температуре 180°C около 45 минут.
10. Осторожно надрежьте края пирога, чтобы можно было вытащить его. Поставьте на пирог тарелку вверх дном и переверните форму. Нарезьте пирог на кусочки.

КЕТО БРАУНИ С АВОКАДО

Ингредиенты (на 12 порций)

- ◆ 220 г спелого авокадо
- ◆ 2 больших яйца
- ◆ 100 г эритрита
- ◆ 60 г сливочного масла
- ◆ 50 г миндальной муки
- ◆ 43 г какао
- ◆ 50 г миндального масла
- ◆ ½ ч.л. разрыхлителя
- ◆ ⅓ ч.л. соли
- ◆ 90 г шоколадной стружки без сахара
- ◆ 1 ч.л. ванильного экстракта
- ◆ 220 г спелого авокадо

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

1 г 17 г

Белки Калории

5 г 204 ккал



Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 180 ° C.
2. Положите шоколадную стружку в жаропрочную миску, поставьте миску в сковороду, наполненную небольшим количеством воды, и растопите на среднем огне до однородной массы.
3. Положите все основные ингредиенты в кухонный комбайн и взбейте до получения однородной массы, периодически соскребая тесто с боков.
4. Выложите смесь на противень для выпечки и разровняйте тесто лопаткой.
5. Выпекайте примерно 25-28 минут, пока в центре не останется легкое покачивание.
6. Дайте остыть на противне около 15 минут.
7. Положите все ингредиенты для глазури в кухонный комбайн и взбейте до однородной массы. Попробуйте и отрегулируйте сладость по вкусу.
8. С помощью лопатки разложите глазурь по остывшему тесту.
9. Нарежьте на 12 брауни и подавайте.

КЕТО ТАРТ С РЕВЕНЕМ И КРЕМОМ ФРАНЖИПАН

Ингредиенты (на 12 порций)

- ◆ 125 г миндальной муки
- ◆ 55 г сливочного масла
- ◆ 15 г эритрита
- ◆ 250 г миндальной муки
- ◆ 250 г измельченного ревеня
- ◆ 125 г мягкого сливочного масла
- ◆ 125 г эритрита
- ◆ 1 большое яйцо
- ◆ 1 ч.л. молотого имбиря
- ◆ 1 ч.л. молотой корицы
- ◆ 1 ч.л. ванильной эссенции

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

3 г 0.3 г

Белки Калории

0.1 г 300 ккал



Способ приготовления:

1. Взбейте все ингредиенты для корки в блендере, пока не образуется тесто.
2. Выложите тесто руками в смазанную маслом неглубокую форму для торта (я использовала 12 дюймовую), прижмите тесто к бокам формы, и накройте все куском фольги.
3. Выпекайте при температуре 180 ° C примерно 15-20 минут до золотистого цвета, затем дайте немного остыть.
4. Взбейте вместе мягкое сливочное масло и подсластитель до кремообразной консистенции.
5. Добавьте яйцо и снова взбейте, добавьте специи и ваниль, перемешайте и, наконец, добавьте миндаль и еще раз перемешайте.
6. Выложите начинку в форму с коркой и разровняйте. Затем прижмите измельченный ревень по всей поверхности.
7. Выпекайте при температуре 190 ° C около 35-40 минут до золотистого цвета.
8. После 20 минут приготовления я посыпала тарт около 10 г измельченного миндаля. Когда пирог остыл, я смешала 30 г эритрита с 2 столовыми ложками воды и 1 чайной ложкой ванили, хорошо взбила и смазала верх тарта, чтобы он стал блестящим. Однако оба эти шага совершенно необязательны.
9. Подавайте теплым с ложкой взбитых сливок.

КЕТО-КЕКСЫ С ОРЕХАМИ ПЕКАН

Ингредиенты (на 11 порций)

- ◆ 128 г эритрита
- ◆ 64 г миндальной муки
- ◆ 170 г нарезанных орехов пекан
- ◆ 10 ст.л. топленого сливочного масла
- ◆ 2 яйца
- ◆ 1 ст.л. ванильного экстракта
- ◆ 2 ст.л. кленового сиропа без сахара
- ◆ 1 ч.л. корицы

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

1 г 24 г

Белки Калории

4 г 243 ккал



Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 176 градусов.
2. Распылите антипригарный спрей на формы для кексов.
3. Смешайте все ингредиенты в миске до однородной массы.
4. Выложите тесто ложкой в формы для кексов, примерно на 2/3.
5. Выпекайте 16-18 минут, пока зубочистка, вставленная в центр, не будет чистой.

ТЫКВЕННЫЙ КЕТО-ПИРОГ БЛОНДИ

Ингредиенты (на 16 порций)

- ◆ 192 г миндальной муки
- ◆ 128 г эритрита
- ◆ 32 г кокосовой муки
- ◆ 64 г растопленного несоленого сливочного масла
- ◆ 43 г тыквенного пюре
- ◆ 1 большое яйцо
- ◆ 1 ч.л. ванильного экстракта
- ◆ ½ ч.л. пищевой соды
- ◆ ½ ч.л. соли
- ◆ 2 ст.л. специй для тыквы
- ◆ 64 г шоколадной крошки без сахара

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

6 г 13 г

Белки Калории

3 г 153 ккал



Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 176 градусов и смажьте 8-дюймовую чугунную сковороду небольшим количеством сливочного масла.
2. В средней миске смешайте все ингредиенты до однородной массы.
3. Переложите тесто в сковороду и запекайте 18-20 минут. Перед нарезкой дайте полностью остыть.

Кето выпечка

КЕТО ПИРОЖНЫЕ С КАРАМЕЛЬЮ И ШОКОЛАДОМ

Ингредиенты (на 36 порций)

- ◆ 150 г миндальной муки
- ◆ 50 г растопленного сливочного масла
- ◆ 2 ст.л. эритрита
- ◆ 1 ч.л. ванили
- ◆ 1 среднее яйцо
- ◆ 330 г сливочного масла
- ◆ 150 г сметаны
- ◆ 4 ст.л. эритрита
- ◆ 100 г 90% шоколада

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
1 г	13 г
Белки	Калории
1 г	127 ккал



Способ приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты. Переложите тесто в квадратную форму для выпечки с пергаментом.
2. Выпекайте при 180 ° C в течение 10 минут или до золотистого цвета. Выньте из духовки и дайте остыть.
3. Положите все ингредиенты в кастрюлю, растопите на слабом огне и взбивайте венчиком до тех пор, пока не останется комков.
4. Снимите с плиты и дайте остыть. Вылейте остывшую карамель на остывшую шоколадную основу, и поставьте в холодильник.
5. Аккуратно растопите в кастрюле сливочное масло и шоколад. Не кипятите и не допускайте перегрева. Снимите с огня и дайте остыть, прежде чем полить шоколадной массой остывшую карамельную начинку.
6. Поставьте готовый корж в холодильник, а затем нарежьте на квадраты

ШОКОЛАДНОЕ КЕТО ПЕЧЕНЬЕ БРАУНИ

Ингредиенты (на 12 порций)

- ◆ 200 г эритрита
- ◆ 90 г топленого несоленого сливочного масла
- ◆ 2 больших яйца комнатной температуры
- ◆ 4 мл ванильного экстракта
- ◆ 2 г соли
- ◆ 100 г несладкого какао-порошка
- ◆ 30 г шоколадных капель без сахара

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

2 г 8 г

Белки Калории

2 г 90 ккал



Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 176 градусов.
2. Смешайте все ингредиенты до однородности, сформируйте 12 печенек размером с ладонь и выложите их на противень с пергаментной бумагой.
3. Выпекайте 12-13 минут.

ШОКОЛАДНЫЙ КЕТО-РУЛЕТ

Ингредиенты (на 12 порций)

- ◆ 128 г миндальной муки
- ◆ 32 г псиллиума
- ◆ 32 г какао-порошка
- ◆ 32 г эритрита
- ◆ 1 ч.л. разрыхлителя
- ◆ 4 ст.л. сливочного масла
- ◆ 3 больших яйца
- ◆ 32 мл кокосового молока
- ◆ 32 г сметаны
- ◆ 1 ч.л. ванили
- ◆ 32 г сметаны
- ◆ 226 г сливочного сыра
- ◆ 8 ст.л. сливочного масла

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

3 г 26 г

Белки Калории

5 г 275 ккал



Способ приготовления:

1. Смешайте сухие ингредиенты для рулета в миске, затем медленно перемешивайте, добавляя влажные ингредиенты.
2. Застелите противень для выпечки пергаментом/силиконовым ковриком, и разложите на нем тесто. Выпекайте 12-15 минут при температуре 176 градусов.
3. Взбейте вместе все ингредиенты для сливочной начинки.
4. Распределите начинку по тесту, затем плотно скатайте его в рулет.

БЫСТРЫЙ КЕТО-ХЛЕБ В КРУЖКЕ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ♦ 30 г миндальной муки
- ♦ 30 г сметаны
- ♦ ¼ ч.л. разрыхлителя
- ♦ 10 г несоленого сливочного масла
- ♦ 1 яичный белок

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

3 г 23 г

Белки Калории

11 г 280 ккал



Способ приготовления:

1. Положите масло в кружку, подходящую для микроволновой печи. Нагрейте масло в микроволновке 30 секунд (
2. Смешайте сметану и яичный белок в одной кружке со сливочным маслом.
3. Положите в кружку миндальную муку и разрыхлитель, и смешайте с влажными ингредиентами до однородности.
4. Поставьте в микроволновку на 2 минуты.
5. Достаньте хлеб из кружки и нарежьте.