

Carolyn Ketchum

Keto SŁODYCZE

150 sprawdzonych przepisów na fit słodycze
i przekąski zgodne z dietą ketogeniczną



Keto SŁODYCZE

Carolyn Ketchum

Keto SŁODYCZE

150 sprawdzonych przepisów na fit słodycze
i przekąski zgodne z dietą ketogeniczną



REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Kamila Roszkowska
ZDJĘCIA AUTORKI: Brad Self/JB Self Photography

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-966-3

Tytuł oryginału: *THE ULTIMATE GUIDE TO KETO BAKING: Master All the Best Tricks for Low-Carb Baking Success*

Copyright © 2020 Carolyn Ketchum

The translation published by arrangement with Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	8
Cukiernicy będą piec	11
Jak używać tej książki	13
<hr/>	
Rozdział 1 Sztuka i nauka keto wypieków	18
Rady dotyczące keto pieczenia	20
Plan działania gwiazdy pieczenia	26
Dokładne odmierzanie składników do keto wypieków	29
Jak przechowywać keto wypieki	32
<hr/>	
Rozdział 2 Składniki	36
Wszystko o keto mąkach	37
Wszystko o keto słodzikach	46
Wszystko o jajkach	56
Wszystko o zaczynach	57
Wszystko o maśle, tłuszczach i olejach	58
Wszystko o czekoladzie	60
Wszystko o nabiale (i jego zamiennikach)	63
Inne keto produkty ze spiżarni	65
<hr/>	
Rozdział 3 Przybory kuchenne	70
Blachy i naczynia do pieczenia	71
Pozostały sprzęt	75
Skalowanie przepisów: jak dostosować się do różnych rozmiarów blach ...	80

Rozdział 4	Ciasta na co dzień	82
Rozdział 5	Ciasta na specjalne okazje	110
Rozdział 6	Ciasteczka na co dzień	146
Rozdział 7	Fantazyjne ciasteczka	168
Rozdział 8	Brownie i batoniki	202
Rozdział 9	Muffinki i pączki	238
Rozdział 10	W świecie bułeczek	268
Rozdział 11	Chleby i bułki	284
Rozdział 12	Chlebki, pizza i krakersy	316
Rozdział 13	Placki i tarty	338
Rozdział 14	Kremy, suflety i inne słodkie wypieki	378
Rozdział 15	Dodatki	404

	Przeliczniki miar kuchennych	440
	Źródła dostępnych informacji	443
	Wykaz alergenów	448
	Obrazkowy przewodnik	454



Przedmowa



Ta dziewczyna. Dokładnie wiesz, o której mówię. Może to twoja koleżanka z pracy albo ze studiów. Być może jest twoją sąsiadką albo najlepszą przyjaciółką. To bez znaczenia, skąd ją znasz. To, co ważne, to jej niezmienna chęć do gotowania przekąsek na spotkania firmowe, wspólną naukę czy parapetówkę. Każde urodziny widzi jako swego rodzaju wymówkę do tego, by upiec kolejny skomplikowany tort. Zachowuje się tak, jak szczeniaczek na wieść o zabawie – jej oczy błyszczą, a uszy stają dęba na myśl o spotkaniu, na którym będzie mogła poczęstować innych swoimi wypiekami. Oczywiście każde oznaki zadowolenia i zachwytu nad pysznościami przyjmuje z nieopisaną radością. Ona nie tylko kocha gotować, ale kocha też dzielić się swoimi dziełami i możesz być pewna, że nigdy nie przyjdzie do twojego domu z pustymi rękami.

Też byłam taką dziewczyną. Właściwie to nadal nią jestem.

Jedyną rzeczą, która się zmieniła, to używane przeze mnie składniki. Wymieniłam mąkę pszenną i cukier na mąkę migdałową, kokosową oraz alternatywne substancje słodzące. A w miarę rozwoju mojej przygody z wypiekami, postanowiłam zamienić bogate w węglowodany przekąski, które zabierały mój poziom cukru we krwi na dziką przejażdżkę, na keto przyjazne smakołyki, które utrzymują moją glukozę na idealnym poziomie.

Jakby się zastanowić, to nie była wcale taka mała zmiana. Można by nawet rzec, że była to całkiem gruntowna zmiana. Co więcej, nie była to zmiana, którą powitałam z otwartymi ramionami. Jeśli mam być szczerą, to weszłam w keto świat krzycząc i wierzgając nogami.

Widzisz, opłakiwałam wtedy niezwykle ważną część mojej osobowości: moje cukiernicze ja. Ja, które stojąc w obliczu cukrzycy typu 2, myślało, że już nigdy nie będzie odczuwać radości z pieczenia. Być może brzmi to jak drobnostka w obliczu poważnej choroby, jednak dla mnie nie była to błaha sprawa. Moja miłość do wypieków była ogromną częścią tego, kim byłam – jak więc mogłam istnieć bez tego?

Jak widać, nie mogłam. Szybko zagłębiłam się w ten dziwny, a zarazem cudowny świat zamienników cukru i mąki. Czytałam wszystko, co wpadało mi w ręce na temat pieczenia z użyciem mąki orzechowej albo kokosowej. Szczerze mówiąc, wydałam całkiem niezłą sumkę na te wszystkie, nieznane mi dotąd, produkty. I próbowałam. Próbowałam. I znów próbowałam.

Weszłam w świat keto pieczenia w momencie, w którym ten dopiero raczkował i nie było zbyt wielu źródeł informacji. Dlatego, przez większość czasu, musiałam radzić sobie sama. Z tego powodu popełniłam wiele błędów myśląc, że moje nowe mąki i słodziki będą zachowywać się tak samo, jak te, których

używałam do tej pory. Jednak z każdą pomyłką i porażką uczyłam się czegoś nowego i gromadziłam to w moim ogarniętym obsesją pieczenia mózgu. I stopniowo, choć powoli, zaczynałam odnosić na tym polu coraz więcej sukcesów.

Nie minęło wiele czasu zanim zaczęłam próbować przerabiać tradycyjne przepisy, używając przy tym moich keto przyjaznych składników. A potem, pozostawało mi tylko pozwolić mojej wyobraźni na szaloną podróż w odmęty marzeń nad całkowicie nowymi przepisami i udawać się na wyprawę do kuchni, w celu sprawdzenia, czy jestem w stanie je urzeczywistnić. I znowu stopniowo, choć powoli, ludzie zaczęli zwracać uwagę na moje wypieki, odtwarzać moje przepisy i prosić mnie o przerobienie ich ulubionych.

Mogę śmiało powiedzieć, że dzięki temu stałam się lepszym piekarzem. W przeszłości, nigdy nie przykładalam zbyt dużej wagi do tego, co sprawiało, że wypiek był doskonały albo okazywał się klapą. Nie widziałam różnicy pomiędzy sodą oczyszczoną a proszkiem do pieczenia, ani nie rozumiałam roli, jaką odgrywa gluten w wyrastaniu ciasta i trzymaniu go w ryzach. Co więcej, dopiero kiedy musiałam zacząć radzić sobie bez cukru, byłam w stanie zrozumieć, że jego funkcja to coś więcej, niż zwykłe słodzenie dania. Moje umiejętności techniczne w pieczeniu znacznie się polepszyły i jestem o wiele bardziej kreatywna w kuchni niż kiedyś, ponieważ wymyślam nowe przepisy praktycznie każdego dnia.

Moje cukiernicze ja, którego bałam się stracić? Och, żyje i ma się lepiej niż kiedykolwiek przedtem. Być może zmieniło się to *w jaki sposób* piekę, ale z pewnością nie zmienił się powód *dla czego* to robię: moja głęboka i nieprzemijająca



pasja do tworzenia czegoś rozkosznego, co wywoła u kosztujących falę ochów i achów. Niezmiennie mam ten zacięty błysk w oku na myśl o rozgrzewaniu piekarnika i przygotowywaniu foremek. I nieustannie widzę każde spotkanie towarzyskie, jako szansę na zaspokojenie mojej wewnętrznej bogini. Wciąż jestem tą dziewczyną.

Skoro trzymasz tę książkę w rękach, są duże szanse, że też jesteś tą dziewczyną albo tym chłopakiem. Istnieje szansa, że wy także rozpoczęliście przygodę z keto obawiając się, jaki może mieć to wpływ na wasze hobby. Cóż, moi przyjaciele, jestem tutaj po to, by powiedzieć wam, że nadal możecie być tą dziewczyną albo tym chłopakiem. Możecie nadal piec i cieszyć się owocami swojej pracy.

Moim najszczerzym życzeniem jest, aby *Keto słodczyce* stały się twoim najwierniejszym towarzyszem w kuchni. Wybierz się ze mną w podróż do tego dziwnego, ale przepyszego świata i rozkoszuj się wszystkim tym, co ma do zaoferowania keto życie.

Spójrzmy prawdzie w oczy, dobre kremowe ciasto czekoladowe wielu osobom przynosi wiele korzyści.

Audrey Hepburn

CUKIERNICY BĘDĄ PIEC

Jak to jest, że niektórzy z nas tak bardzo kochają piec? A mówiąc „niektórzy z nas” mam na myśli miliony ludzi na całym świecie, którzy uwielbiają zatracać się w tej odwiecznej rozrywce oraz tych, którym nigdy dość mieszania, miksovania i ubijania. Ci z nas, którzy odczuwają silną potrzebę obudzenia się rano, rozgrzania piekarnika i oddania się pracy, której owocem będzie arcydzieło przyprawiające o cieknącą ślinkę.

Miłość do pieczenia ma mało wspólnego z miłością do jedzenia, jak można by początkowo przypuszczać. Piekę ciasteczka nie dlatego, że mogę się nimi potem objadać, ale dla ich głębokiego znaczenia, jakie sobą reprezentują: ciepło, otucha, dom, rodzina i miłość. Czy lubię rozkoszować się ciasteczkami, kiedy są już upieczone? Oczywiście, że tak. Ale przede wszystkim kocham proces ich tworzenia, a jeszcze bardziej dzielenia się nimi.

Pieczenie dostarcza mi poczucia dobrobytu, które trudno opisać słowami. Naprawdę nie ma niczego, co byłoby temu podobne. Jednak postaram się uchwycić istotę i piękno pieczenia.

Pieczenie jest magiczne. To współczesny odpowiednik alchemii, to łączenie ze sobą różnych materiałów w celu stworzenia czegoś zupełnie nowego, czegoś, co jest czymś więcej niż tylko sumą wszystkich składników.

Pieczenie jest zmysłowe. Angażuje wszystkie pięć zmysłów. Smak, wzrok i węch są tu oczywistymi komponentami, ale słuch i dotyk są również obecne. Trzepaczka ocierająca się o ściany miski, brzęczenie rozgrzewającego się piekarnika i syk miksera są częścią symfonii, jaką jest pieczenie. To doświadczenie niezwykle mocno odnoszące się do naszego zmysłu dotyku, podczas którego rozwałkowujemy ciasto, wykładamy bułeczki, ręcznie formujemy ciasteczka. Jeśli nie ubrudziłeś sobie rąk podczas pieczenia, to na pewno nie zrobiłeś tego dobrze.

Pieczenie jest luksusowe. Wymaga czasu i wysiłku, a czasem i trochę pieniędzy. Możesz z łatwością podążać ścieżką keto diety bez pieczenia wyszukanych smakołyków, jednak poczujesz się bardziej usatysfakcjonowany i mniej ograniczony, jeśli trochę sobie pofolgujesz.

Pieczenie jest relaksujące. Słyszałeś kiedykolwiek o terminie „pieczenie ze stresu”? Taki koncept naprawdę istnieje, co potwierdziło wiele badań i artykułów. Pieczenie wymaga od ciebie uważności i obecności, przy jednoczesnym odłożeniu na bok spraw bieżących, ponieważ ważniejsze jest wtedy wczytanie się w przepis i skupienie się na poszczególnych krokach. Może to być niezwykle uspokajające doświadczenie i wspaniały sposób na złagodzenie stresu i napięcia.

Stres czytany od tyłu to deser*.

Loretta LaRoche

Pieczenie jest kreatywne. Pieczenie jest często określane jako nauka, ale jest to również kreatywny proces. Nawet jeśli podążasz za czyims przepisem literka

* Z ang. „Stressed spelled backwards is desserts”.

po literce, to i tak tworzysz coś własnymi rękami. A kiedy już poczujesz się pewniej w pieczeniu, zaczniesz te przepisy wzbogacać według własnego uznania, zmieniając smak lub dodając trochę wiórków czekoladowych. Ozdabianie swoich wypieków także potrafi być całkiem kreatywnym wyczynem.

Pieczenie jest tęsknotą. Wiele z nas dorastało w domu, w którym mamy albo babcie zajmowały się wypiekami. A może od zawsze uwielbiliśmy przyjęcia rodzinne, na których królowały domowe ciasta i ciasteczka. Pieczenie jest powrotem do dzieciństwa, do przytulnej kuchni, do radosnych spotkań. A czasami jest dla nas prawdziwym krokiem w tył do prostszych czasów, kiedy to każda żywność była własnoręcznie przygotowywana.



Pieczenie jest aktem miłości. Jedzenie jest naszym pożywieniem, dlatego też upieczenie komuś pysznych łakoci jest wyrazem tego, jak bardzo o kogoś dbamy. Znalazłeś sposób na zadbanie o innych ludzi, a twoje pyszne wypieki są namacalnym (i jadalnym!) dowodem twojej miłości.

Pieczenie jest z pewnością jednym z moich języków miłości. Twoim też?

Ciasteczka są robione z masła i miłości.

Przysłowie norweskie

JAK UŻYWAĆ TEJ KSIĄŻKI

Z początku keto pieczenie może sprawić, że poczujesz się prawie jak Alicja w Krainie Czarów. Wpadłeś do dziury królika i wylądowałeś w świecie odwróconym do góry nogami, gdzie nic nie funkcjonuje tak, jak powinno. Przemierzanie go samemu może zakończyć się frustracją i zmarnowanymi składnikami. Uwierz mi, też byłam w tym miejscu.

Keto słodczyce to jedyny przewodnik po keto wypiekach, jakiego będziesz potrzebować. Traktuj tę książkę jak mapę po obcej ziemi, ze mną w roli przewodnika i tłumacza. Napisałam ją w taki sposób, by była tak zrozumiała, jak to tylko możliwe i zrobiłam wszystko, co w mojej mocy, by poruszyć każdy temat, który przyczynia się do odniesienia sukcesu przy wypiekach.

Chcę, żeby czas spędzony w kuchni był jak najefektywniejszy, dlatego zawarłam w tej książce wiele przydatnych wskazówek i rad.

Rozdział 1 jest lekturą obowiązkową wszystkich starych i nowych kucharzy świata keto wypieków, ponieważ zawiera ważne wskazówki, z którymi każdy powinien się zapoznać. Trzymaj zawsze pod ręką Plan działania Gwiazdy Pieczenia – to wspomniały sposób na przypomnienie sobie wszystkich najlepszych sztuczek cukierniczych. Rozglądaj się również za drobnymi wskazówkami zawartymi w przepisach.

Rozdział 2 zajmuje się głębszym spojrzeniem na keto składniki i to, jak się zachowują, ale również na podstawowe produkty, które warto mieć pod ręką. Nie będę przepraszać za długość tego rozdziału, ponieważ składniki, których używamy, są najważniejszym elementem naszego sukcesu. Rozdział 3 mówi o kluczowych i tych mniej istotnych przyborach oraz zawiera przewodnik po miarach.

Rozdziały od 4 do 15 zawierają szeroki wybór keto przepisów. Pamiętaj, że jest to coś więcej niż tylko książka kucharska z przepisami na różne desery. Rozdziały poświęcone przepisom zawierają w sobie wszystko, od łatwych słonych herbatników po pokazowy przekładany tort. Zawarłam w nich wszystko, co może zostać upieczone w piekarniku – nawet pizzę!

Miałam tak dużo przepisów na ciasta i ciasteczka, którymi chciałam się z wami podzielić, że musiałam podzielić je na dwa rozdziały. „Ciasteczka na co dzień” i „Ciasta na co dzień” to proste przepisy, które łatwo przyrządzić i nadają się do podania o każdej porze. „Fantazyjne ciasteczka” i „Ciasta na specjalne okazje” to przepisy, które wymagają trochę więcej czasu i wysiłku, i są idealne do podania na przyjęciach lub na świątecznym stole. Ale nie zapominajmy o tym, że „bo taką mam ochotę” to równie wystarczająco dobry powód, by przygotować każdy z tych przepisów.

Ostatni rozdział „Dodatek” zawiera niektóre z podstaw innych przepisów – kruche ciasto, ciasto na pizzę, kremowe nadzienie do ciast oraz polewy. Co więcej, zawarłam tam również przepis na moje ulubione lody waniliowe, ponieważ wyśmienicie smakują serwowane z wypiekami.

Próbowałam przedstawić w tej książce różnorodność metod i składników. Zmusiłam się do eksperymentowania i wyjścia ze swojej strefy komfortu w celu

przetestowania nowych technik i produktów, tak abym mogła z pełną świadomością powiedzieć o tym, co działa, a co nie. Mam ogromną nadzieję, że ta książka będzie twoim punktem wyjścia do wypróbowania swoich własnych pomysłów.

Nie zapominaj, że keto świat nieustannie się rozwija. Nawet w momencie pisania tej książki, ktoś na świecie jest w trakcie tworzenia nowego słodzika albo innego produktu, którego nie miałam możliwości jeszcze przetestować. Jednak daję ci tutaj szeroki wybór przepisów, którymi możesz się bawić i uczyć, by w końcu samemu poeksperymentować.

W każdym przepisie znajdziesz następujące informacje.

Wartość odżywcza

Każdy przepis zawiera informacje dotyczące wartości odżywczej na porcję, wliczając w to opcjonalne składniki:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA:

Kalorie: 292 | Tłuszcz: 24,3 g | Węglowodany: 8,5 g | Błonnik: 4,4 g | Białko: 7 g

Węglowodany są wymienione tutaj jako **ogólna suma węglowodanów**. Jeśli wolisz liczyć węglowodany netto, to po prostu odejmij błonnik od przedstawionej sumy węglowodanów.

Proszę weź też pod uwagę to, że słodziki, których używam w tej książce technicznie zawierają węglowodany, jednak mają one zerowy wpływ na większość ludzi. Są one poddawane przemianie materii i opuszczają ciało bez podnoszenia poziomu cukru we krwi albo insuliny, dlatego też w ramach keto diety*, nie powinny być one wliczane do ogólnej sumy węglowodanów.

Obliczyłam wszystkie wartości odżywcze używając MacGourmet, płatnego oprogramowania, które jest oparte na bazach danych stworzonych przez Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych. Usiłuję być na tyle precyzyjna, na ile mogę, jednak te liczby są często jedynie szacunkowe na podstawie średniego

* Zasady diety ketogenicznej w prosty i przystępny sposób wyjaśnia Amy Ramos w książce „Kompletna dieta ketogeniczna dla każdego”. Książka dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

rozmiaru konkretnego produktu. Zachęcam cię do liczenia wartości odżywczych na własną rękę, kiedy tylko masz taką możliwość.

Zamienniki i substytuty

Chociaż zachęcam do tego, by podążać za treścią przepisów, rozumiem, że alergie pokarmowe, nietolerancja określonego produktu czy też niedostępność składników, mogą wymagać okazjonalnego szukania substytutów. Zrobiłam co w mojej mocy, by uwzględnić możliwe zamienniki danych produktów, jednak weź pod uwagę to, że wartości odżywcze były wyliczane na podstawie składników podanych w przepisie. Zmiana jednego składnika na drugi może wpłynąć na wynik tych obliczeń, dlatego po dokonaniu zmian przelicz tę wartość jeszcze raz, by upewnić się co do otrzymanej wartości odżywczej.

Zarządzanie czasem

Pieczenie jest procesem, a nie czynnością, którą się pospiesza. Jeśli chcesz wykorzystać czas spędzony w kuchni w najbardziej efektywny sposób, upewnij się, że bierzesz pod uwagę czas przygotowania i pieczenia podany na początku każdego przepisu.

Czas przygotowania podany w tej książce liczy sobie aktywny czas przygotowania, po którym następują dodatkowe informacje odnośnie studzenia, chłodzenia w lodówce czy odkładania wypieku na bok. Wskazują również jasno, kiedy jest czas na wykonanie dodatkowego przepisu, takiego jak kruche ciasto czy polewa, który nie jest zawarty w ogólnym czasie przeznaczonym na dany przepis. Dlatego musisz pamiętać o tym, by uwzględnić czas na wykonanie tych dodatkowych przepisów.

Czas pieczenia zawsze podaje górną granicę całego procesu gotowania i pieczenia, wliczając w to wszystko, co możesz przygotowywać na kuchence oraz w mikrofalówce. Jednak żeby mieć pewność co do dokładności, sprawdź zakres czasu pieczenia w instrukcjach. Pamiętaj, że każdy piekarnik jest inny, dlatego najlepiej będzie zacząć sprawdzać swoje wypieki od dolnej granicy tego zakresu.

Praktycznie wszystkie wypieki muszą do pewnego stopnia ostygnąć zanim zostaną podane. Jest to szczególnie ważne przy keto wypiekach, ponieważ wiele z nich twardnieje w miarę stygnięcia. Ponieważ studzenie jest niemal

uniwersalnym krokiem, to jedynie szczególnie długie okresy chłodzenia – 45 minut albo dłużej – są wymieniane w czasie przygotowania. Standardowe czasy chłodzenia zostały wymienione w przepisie, także pamiętaj, by je sprawdzić.

Ikonki szybkich odnośników

Aby pomóc ci odnaleźć dokładnie taki rodzaj przepisów, których potrzebujesz, dodałam do przepisów kilka prostych obrazkowych odnośników.

Dla osób z alergiami pokarmowymi zaznaczyłam, które przepisy nie zawierają kokosa, nabiału, jajek i/albo orzechów. Wskazuję również, które przepisy są możliwe do zmodyfikowania i wyeliminowania tych alergenów.

Zaznaczam również, które przepisy świetnie nadają się dla początkujących, a które będą najlepsze dla doświadczonych keto cukierników.

Dla łatwiejszego dostępu, na stronach (448-453) znajdują się tabelki, które podsumowują to, do jakich kategorii należy każdy przepis. Za to na stronach (454-462) odnajdziesz wspinały obrazkowy indeks. Chcesz upiec trochę ciasteczek, ale nie do końca wiesz, na które masz ochotę? Sprawdź ten indeks, by szybko ocenić na co masz chrapkę.



Dodatkowe informacje

Na koniec, umieściłam inne pomocne źródła informacji, takie jak Przelicznik Miar Kuchennych dla najczęściej używanych składników (sprawdź strony 440-442). Pamiętaj też, by sprawdzić Źródła przydatnych informacji na stronach 443-447, które zawierają rekomendowane lektury i miejsca, w których znajdziesz ciekawe keto składniki.

Obrazkowy przewodnik

Ciasta na co dzień



84
Czekoladowe ciasto z cukinii



86
Ciasto cytrynowe bez mleka



88
Nowojorskie ciasto z kruszonką



90
Jagodowy sernik (bez mleka)



92
Rabarbarowo-migdałowe ciasto z patelni



94
Limonkowa babka piaskowa



96
Czekoladowe babeczki



98
Czekoladowe babeczki nadziewane kremem



102
Waniliowe babeczki nadziewane kremem



104
Babeczki z posypką



106
Czekoladowo-orzechowe serniczki



108
Ciasto piernikowe na ciepło

Ciasta na specjalne okazje



112
Klasyczny żółty tort urodzinowy



114
Czekoladowa babka majonezowa



116
Warstwowe ciasto kokosowe



118
Rolada bez mąki



121
Ciasto marchewkowe
wypełnione kremem
śmietankowym



124
Ciasto rumowe



127
Ciasto szyfonowe



130
Babka piaskowa
z orzechami pekan



132
Ciasto tres leches



135
Sernik marmurkowy



138
Ciasto bostońskie



140
Sernik z ricotty ze
świeżymi owocami
jagodowymi



142
Schłodzony
przekładaniec



144
Czekoladowo-
orzechowy tort

Ciasteczka na co dzień



148
Miękkie i ciągliwe
ciasteczka
z kawałkami
czekolady
(chocolate chip)



150
Ciasteczka
snickerdoodle



152
Klasyczne ciasteczka
z masłem
orzechowym



154
Kowbojskie
ciasteczka



156
Ciasteczka brownie



158
Imbirowe ciasteczka
z nutą „melasy”



160
Ciasteczka oczka



162
Pekanowe kule
śnieżne



Włoskie ciasteczka z sezamem



Ciastko z kawałkami czekolady (chocolate chip) z patelni

Fantazyjne ciasteczka



Wafle czekoladowe



Miętowe ciasteczka



Nie-oreo, czyli czekoladowe markizy



Wykrawane kremowe ciasteczka



Zwijane cynamonowe ciasteczka



Szkockie kruche ciasteczka



Kawowe ciasteczka mocha



Klasyczne migdałowe biscotti



Biscotti orzechowo-czekoladowe



Klasyczne ciasteczka whoopie pie



Ciasteczka w cytrynowej polewie



Owsiane ciasteczka



Bezcukrowe beziki



Kokosowe makaroniki



Biszkopty ladyfingers

Brownie i batoniki



204
Ciągące
keto brownie



206
Zakręcone brownie
z masłem
orzechowym



208
Brownie
przekładane
miętową masą



210
Blondie z orzechami
makadamia



213
Batoniki korzenne
z cukinią
i maślaną polewą



216
Karmelowe
batoniki



218
Batoniki klonowe
z orzechami
włoskimi



220
Klasyczne cytrynowe
batoniki



222
Magiczne batoniki



224
Batoniki limonkowe



226
Karmelowo-
kosowe
batony bez mleka



228
Bezmleczne batoniki
krówkowe



230
Ciasteczkowa flaga



232
Potrójnie
czekoladowy sernik



234
Batony granola



236
Owsiane batony
z masłem
orzechowym

Muffinki i donuty



240
Podstawowe muffinki
z mąki migdałowej



242
Orzechowe muffinki
z kawałkami
czekolady



244
Podwójnie
czekoladowe
muffinki na
migdałowym maśle



246
Cytrynowe muffinki
z ricottą



Muffinki malinowo-kokosowe



Muffinki piña colada



Pizzowe muffinki



Muffinki serowo-czosnkowe



Czekoladowe donuty z polewą z masła orzechowego



Muffinki à la corn dogi



Waniliowe donuty z borówkami



Donuty z glazurą klonową



Dyniowe dziurki

W świecie bułeczek



Bułeczki z serka śmietankowego



Bułeczki czosnkowe z cheddarem



Klasyczne kremowe bułeczki



Cynamonowe bułeczki



Bułeczki z ricottą i świeżymi ziołami



Czekoladowo-kokosowe łożki



Pulchne bułeczki popovers

Chleby i bułki



Chleb żurawinowo-pomarańczowy



Klasyczny chlebek dyniowy



Keto chleb bananowy



Chleb z nutą cynamonu



Słodki chlebek z Alabamy



Chleb rozmarynowy



Chleb z cukinii z cheddarem i jalapeño



Kalafiorowy chleb czosnkowo-parmezanowy



Keto chleb na drożdżach



Serowo-wieprzowe paluszki chlebowe



Chrupiący chleb kukurydziany



Pyszne keto bajgle



Szpinakowe wiatraczki



Koniczynki

Chlebki, Pizza i Krakersy



Klasyczna pizza pepperoni



Pizza jalapeño



Calzone z kiełbasą i brokulem



Chlebek z łososiem



Placek socca



Krakersy z orzechów pekan



Krakersy z sezamem



Krakersy graham



Krakersy maślano-serowe



Kruche ciasteczka z szaflwią i parmezanem

Placki i tarty



Niemiecki placek czekoladowy



Tarta z mascarpone i owocami jagodowymi



Placek prosto z Kentucky



Idealna na lato tarta borówkowa



Galette z truskawkami i rabarborem



Mini dyniowe placki



Czekoladowa tarta z malinami



Tarta z solonym karmelem i czekoladową polewą



Bezmleczna tarta kokosowa



Quiche ze szpinakiem, bekonem i karczochem



Tarta z kiełbasą i pieczarkami



Pomidorowa tarta z ricottą





Tourtière – ciasto z nadzieniem mięsnym



Tort z Linzu, czyli Linzertorte



Ciastko francuskie z serkiem i malinami



Cukiniowa kruszonka

Kremy, suflety i inne słodkie wypieki



Tradycyjny pieczony krem angielski



Crème brûlée



Bezmleczny flan karmelowy



Czekoladowe pots de crème



Klasyczny czekoladowy suflet



Bezmleczne cytrynowe suflety



Pavlova



Czekoladowa lasagne



Letni placek z nadzieniem owocowym



Gorące ciasto z puddingiem czekoladowym



Klasyczne tiramisu

Dodatki



Prosty spód z mąki migdałowej



Spód z mąki kokosowej



Czekoladowy spód



Spód z ciasta kruchego

415



Keto spód do pizzy

417



Keto spód do pizzy
bez orzechów

418



Krem maślany na
bezie szwajcarskiej

420



Polewa z serka
śmietankowego

422



Czekoladowy
krem maślany

425



Polewa
z bitej śmietany

426



Bezmleczna
czekoladowa polewa

428



Słodzone
skondensowane
keto mleko

430



Bezcukrowy sos
karmelowy

432



Łatwa polewa
czekoladowa

434



Krem cukierniczy

436



Waniliowe
keto lody

438



Czekoladowe
wiórki



Carolyn Ketchum – jest autorką i twórczynią przepisów na All Day I Dream About Food, bloga o jedzeniu bezglutenowym i niskowęglowodanowym. Uzyskała tytuł magistra antropologii fizycznej i ewolucji człowieka Uniwersytetu stanu Arizona (Arizona State University). Gdy zdiagnozowano u niej cukrzycę, zmieniła sposób odżywiania na niskowęglowodanowy, w duchu diety ketogenicznej. Metodą prób i błędów przekształciła wiele przepisów na keto przysmaki.

Nie musisz odmawiać sobie słodczy, chleba czy pizzy! Jeśli chcesz schudnąć, zmienić sposób odżywiania na zdrowszy, spróbować diety ketogenicznej lub po prostu poeksperymentować w kuchni, ta książka jest dla ciebie. Znajdziesz tu 150 sprawdzonych przepisów na keto słodczy: ciasta i ciasteczka, szone przekąski i batoniki. Keto chleb na drożdżach, chleb z rozmarynem, a nawet pizza, skradną serca i żołądki największych smakoszy. Nie obawiaj się, dania te nie zaprzepaszczą twoich starań i efektów odchudzania. Wręcz przeciwnie, niska zawartość węglowodanów utrzyma stan ketozy i nie zwiększy poziomu cukru we krwi.

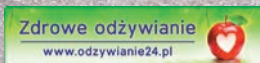
Dzięki tej książce:

- nauczysz się piec keto fit słodczy z mąki kokosowej, migdałowej i innych bezglutenowych zamienników;
- wyczarujesz ciasta i ciasteczka na co dzień, na specjalne okazje, keto chleby, szone przekąski i keto pizzę bez glutenu, mleka i cukru;
- twoje ciasteczka z kawałkami czekolady chocolate chip będą wspaniale ciągnące, donuty puszyste i wybitnie czekoladowe, a ciasta rozpułną się w ustach.

Dodatkowo każdy przepis opatrzony jest zdjęciem, informacją o zawartości tłuszczu, białek i węglowodanów, a także o alergenach i ich zamiennikach. Ilustrowany indeks pomoże ci wybrać keto słodczy, która zaspokoi twoją zachciankę.

Fit słodczy bez konsekwencji dla figury

Patroni:



Cena: 99,90 zł

