

KETO DESERY

10 PRZEPISÓW

PIOTR JAKUBASZEK

S P I S T R E Ś C I

01	PACZKI TWAROGOWE
02	PACZKI PROTEINOWE
03	PĄCZKI Z NADZIENIEM
04	PĄCZKI KOKOSOWE
05	CIASTO CZEKOLADOWE
06	DESER WARSTWOWY
07	KETO NALEŚNIKI
08	KETO SERNIK
09	KETO BEZA Z OWOCAMI
10	KETO RACUCHY

01

Paczki twarogowe



SKŁADNIKI

- Jaja surowe 2 sztuki
- Twaróg tłusty 100g
- Słodzik 3g
- Proszek do pieczenia 2g $\frac{3}{4}$ łyżeczki
- Wiórki kokosowe 30g

PRZYGOTOWANIE

Do naczynia wbij jajka, dodaj twaróg, proszek do pieczenia, wiórki kokosowe, słodzik i na koniec dobrze wymieszaj za pomocą miksera, możesz też zrobić to widelcem. Z powstałego ciasta uformuj oponki, rozłóż na papierze do pieczenia i piecz w piekarniku przez 8-10 minut w temperaturze 180 C. Pączki możesz połączyć rozpuszczoną gorzką czekoladą i posypać orzechami.



02

Pączki proteinowe



SKŁADNIKI

- 2 jajka (ok. 100 g)
- 50 g mąki migdałowej (½ szklanki)
- 25 g odżywki białkowej (lub 1 opakowanie budyniu bez cukru, ok. 35-40 g)
- 15 g mąki kokosowej (2 łyżki)
- 50 g erytrytolu (¼ szklanki)
- ¼ łyżeczki soli
- 60 g mascarpone (w temperaturze pokojowej)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 120 ml mleka migdałowego (½ szklanki)
- Glazura czekoladowa:
- 50 g gorzkiej czekolady (min. 85% kakao)
- 15 g masła (1 łyżka)
- 1 łyżeczka erytrytolu w pudrze
- 1 łyżeczka mleka migdałowego (opcjonalnie, dla rzadszej konsystencji)

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej piekarnik do 175°C. Oddziel białka od żółtek i ubij białka na sztywną pianę, a następnie odstaw. W dużej misce wymieszaj suche składniki: mąkę migdałową, odżywkę białkową (lub budyn bez cukru), mąkę kokosową, erytrytol, sól i proszek do pieczenia. Do suchych składników dodaj mascarpone, żółtka, ekstrakt waniliowy i mleko migdałowe, mieszając do uzyskania jednolitej konsystencji. Na koniec delikatnie włącz ubite białka, mieszając ostrożnie, aby nie stracić puszystości ciasta. Natłuść foremki do pączków olejem kokosowym i napełnij je ciastem do około ¾ wysokości. Piecz przez 12-15 minut, aż pączki lekko się zarumienią. Po upieczeniu pozostaw je w foremce na 5 minut, a następnie delikatnie wyjmij i przełóż na ręcznik papierowy, aby ostygły.

Aby przygotować glazurę, rozpuść gorzką czekoladę z masłem w kąpieli wodnej lub w mikrofali (co kilka sekund mieszając). Dodaj erytrytol w pudrze i ewentualnie mleko migdałowe, jeśli chcesz uzyskać rzadszą konsystencję. Po ostygnięciu pączków zanurz ich wierzch w glazurze i pozostaw do zastygnięcia.



03

Paczki z nadzieniem



SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 60 ml oliwy z oliwek
- 60 g mąki migdałowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki soli
- ¼ szklanki erytrytolu
- 30 g gorzkiej czekolady (min. 85% kakao) – do nadzienia

PRZYGOTOWANIE

Do miski wbij jajka i dodaj oliwę z oliwek. Wsyp mąkę migdałową, proszek do pieczenia, sól oraz erytrytol. Mieszaj całość do uzyskania jednolitej, lekko lejącej konsystencji. Foremki do pączków natłuść oliwą lub olejem kokosowym. Wlej ciasto do foremek do około $\frac{1}{3}$ wysokości, następnie dodaj do każdej foremki kawałek gorzkiej czekolady. Przykryj czekoladę pozostałym ciastem, aby wypełnić foremki do około $\frac{3}{4}$ wysokości.

Piecz w nagrzanym piekarniku w 175°C przez 12-15 minut, aż pączki lekko się zarumienią. Po upieczeniu pozostaw je w foremce na 5 minut, a następnie delikatnie wyjmij.



04

Paczki kokosowe



SKŁADNIKI

- 250 g mąki kokosowej (opcjonalnie możesz dodać trochę wiórków kokosowych dla tekstury)
- 3 jajka
- 1/3 kostki masła (około 65 g), roztopione
- 2-3 łyżki erytrytolu (lub mniej, według preferencji)
- Olej kokosowy do smażenia (około 200 ml)

PRZYGOTOWANIE

1 Wymieszaj mąkę kokosową, jajka, erytrytol i roztopione masło w misce, aż uzyskasz jednolitą masę. Jeśli masa jest zbyt sucha, dodaj odrobinę mleka kokosowego lub więcej masła. Uformuj małe kulki lub lekko spłaszczone placuszki. Rozgrzej olej kokosowy w rondlu lub na patelni na średnim ogniu. Smaż kokosanki po kilka minut z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące. Odsącz na ręczniku papierowym i podawaj na ciepło.

Smacznego! Możesz je polać rozpuszczoną czekoladą 90% lub posypać erytrytolem dla dodatkowego smaku.



05

Ciasto czekoladowe



SKŁADNIKI

- Masło 60 g
- Śmietana 30 % 80 g
- Gorzka czekolada 120 g
- Erytrytol 1 łyżka
- Żelatyna 1 łyżka

PRZYGOTOWANIE

Rozpuść 1 łyżkę żelatyny w 3 łyżkach ciepłej wody. Odstaw na kilka minut, aby żelatyna się napęczyła. W rondlu lub kąpieli wodnej rozpuść czekoladę wraz z masłem. Mieszaj, aż uzyskasz gładką i jednolitą masę. Dodaj erytrytol. Dodaj 80 g śmietany do czekoladowej masy. Mieszaj, aż składniki się połączą. Dodaj wcześniej napęczniałą żelatynę do masy czekoladowej. Dokładnie wymieszaj, aby żelatyna równomiernie się rozproszyla. Przelej przygotowany mus do foremek na deser lub większego naczynia. Umieść mus w lodówce na co najmniej 4 godziny lub najlepiej przez całą noc, aby uzyskać odpowiednią konsystencję. Gdy mus już schłodzi się w lodówce, możesz podać go schłodzonego, dekorując według własnych upodobań, na przykład posypane kakao, startą czekoladą lub świeżymi owocami. Gotowe! Teraz możesz delektować się pysznym muskiem czekoladowym bez konieczności pieczenia



06

Deser warstwowy



SKŁADNIKI

- Warstwa truskawkowa:
- 75 g świeżych lub mrożonych truskawek
- ½ łyżeczki erytrytolu (opcjonalnie)
- Warstwa kremowa:
- 50 g mascarpone
- 50 ml śmietany 36%
- ½ łyżki oleju MCT
- ½ łyżeczki erytrytolu (lub więcej według smaku)
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- Warstwa dżemowa:
- 1 łyżka dżemu bez cukru (np. truskawkowego, malinowego)

PRZYGOTOWANIE

Umyj i pokrój truskawki na plasterki, a następnie wymieszaj je z erytrytolem. Rozłóż je na dnie szklanki lub pucharka. W osobnej misce ubij śmietanę na sztywno, a następnie delikatnie wymieszaj ją z mascarpone, olejem MCT, erytrytolem i wiórkami kokosowymi, aż masa będzie jednolita i puszysta. Nałóż warstwę kremową na truskawki, równomiernie ją rozprowadzając. Na wierzch rozsmaruj dżem bez cukru, aby uzyskać piękny efekt wizualny i owocową nutę.

Wstaw deser do lodówki na co najmniej 30 minut, aby smaki się przegryzły. Podawaj schłodzony, opcjonalnie posypując odrobiną wiórków kokosowych lub startą gorzką czekoladą.



07

Keto nalešniki



SKŁADNIKI

- 4 jajka
- Mascarpone 40g
- Proszek do pieczenia 1/4 łyżeczki
- Dodatki:
- Gorzka czekolada 90% 80g
- Mleko migdałowe 30-40 ml
- Orzechy 20g
- Maliny 20g

PRZYGOTOWANIE

Białka oddziel od żółtek. Do białek dodaj szczyptę soli i ubij mikserem na sztywną pianę, następnie stopniowo dodawaj żółtka cały czas mieszając, na koniec dodaj mascarpone i proszek do pieczenia, mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Smaż partiami na lekko naoliwionej patelni, tak jak normalne naleśniki. Uważaj przy przierzucaniu na drugą stronę.

W międzyczasie przygotuj dodatki, gorzką czekoladę umieść w naczyniu nad gotującą się wodą, dodaj mleko roślinne np. migdałowe i cały czas mieszaj, aż czekolada ładnie się rozpuści i nie będzie żadnych grudek.

Gotowe naleśniki umieść na talerzu, polej czekoladą, posyp orzechami i malinami, smacznego



08

keto servnik



SKŁADNIKI

- 100 g mąki migdałowej
- 50 g roztopionego masła
- 250 g tłustego twarogu (zmielonego lub zblendowanego)
- 150 g mascarpone
- 2 jajka
- 50 g erytrytolu (lub według smaku)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka ekstraktu pomarańczowego
- 150 g malin (świeżych lub mrożonych)
- 1 łyżka żelatyny
- 3 łyżki ciepłej wody

PRZYGOTOWANIE

W misce wymieszaj mękę migdałową z roztopionym masłem, aż powstanie jednolita, lekko wilgotna masa. Przełóż ją do wyłożonej papierem do pieczenia foremki, równomiernie rozprowadź i dociśnij, aby stworzyć spód. Wstaw do nagrzanego piekarnika (150°C) i piecz przez 10 minut. Po upieczeniu wyjmij i odstaw do lekkiego przestygnięcia.

W tym czasie przygotuj masę serową. Do miski dodaj twaróg, mascarpone, erytrytol, jajka, proszek do pieczenia i ekstrakt pomarańczowy. Miksuj lub mieszaj do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji. Masę serową przelej na podpieczony spód, przykryj wierzch foremki papierem do pieczenia i wstaw do piekarnika nagrzanego do 160°C. Piecz przez 1 godzinę. Po upieczeniu wyjmij sernik i pozostaw do całkowitego ostygnięcia.

Przygotuj galaretkę. Rozpuść żelatynę w 3 łyżkach ciepłej wody i odstaw na kilka minut do napęcznienia. W międzyczasie podgrzej maliny w rondelku, aż puszczą sok i zmiękną.

Przeceź je przez sito, jeśli chcesz uzyskać gładką galaretkę, lub pozostaw pestki dla bardziej naturalnej struktury. Do gorącego puree malinowego dodaj napęczniałą żelatynę i mieszaj, aż się całkowicie rozpuści.

Gdy sernik całkowicie ostygnie, wylej na niego przygotowaną galaretkę malinową i wstaw do lodówki na co najmniej 3-4 godziny (najlepiej na całą noc), aby stężała.



A close-up photograph of a keto pizza. The pizza has a thick, golden-brown crust and is topped with a layer of white cream cheese. It is heavily garnished with fresh blueberries and sliced strawberries. The pizza is served on a white plate with a gold rim. In the background, more of the same pizza is visible, along with some scattered crumbs on the plate.

09

Keto piza z owocami

SKŁADNIKI

- 3 białka jaj (ok. 120 g)
- 50 g erytrytolu w pudrze
- 1 łyżeczka skrobi kukurydzianej (opcjonalnie)
- ½ łyżeczki białego octu
- ¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 75 ml śmietany 36%
- 50 g mascarpone
- 1 łyżka erytrytolu w pudrze
- 2 garście borówek
- 2 garście truskawek

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej piekarnik do 120°C. Blachę wyłóż papierem do pieczenia i delikatnie natłuść. W dużej misce ubij białka na sztywną pianę. Stopniowo dodawaj erytrytol, łyżka po łyżce, cały czas miksując, aż piana będzie lśniąca i gęsta. Na koniec wmieszaj skrobię kukurydzianą, ocet i wanilię. Przełóż masę na blachę, formując dwa małe okręgi. Piecz przez 60-70 minut, aż beza będzie lekko złocista i sucha na zewnątrz. Po upieczeniu pozostaw ją w uchylonym piekarniku do całkowitego wystygnięcia. W międzyczasie przygotuj krem. Ubij śmietanę na sztywno, a następnie dodaj mascarpone i erytrytol. Delikatnie połącz składniki, aż uzyskasz gładką, puszystą masę. Gdy beza ostygnie, nałóż na nią warstwę kremu mascarpone i udekoruj borówkami oraz truskawkami. Wstaw do lodówki na 30 minut, aby smaki się przegryzły.



10

keto vacuchy



SKŁADNIKI

- Jaja kurze 2 sztuki (100 g)
- Ser ricotta 80 g
- Olej kokosowy 2 łyżki (20 ml)
- Erytrytol 1 łyżeczka
- Truskawki 1/4 szklanki (40 g)
- Sól

PRZYGOTOWANIE

W naczyniu umieść ricottę, wbij jajka, dodaj sól i erytrytol. Mieszaj trzepaczką lub przy użyciu blendera do uzyskania jednolitej konsystencji. Na patelni rozgrzej olej kokosowy, a następnie partiami usmaż placuszki. Przełóż na talerz i polej zmiksowanymi truskawkami. Smacznego!

