

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



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

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 978-83-8272-078-5

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, powinienes 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

---

# Spis treści

---

<b>Przedmowa .....</b>	<b>8</b>
Cukiernicy będą piec .....	11
Jak używać tej książki .....	13
<hr/>	
<b>Rozdział 1 Sztuka i nauka keto wypieków .....</b>	<b>18</b>
Rady dotyczące keto pieczenia .....	20
Plan działania gwiazdy pieczenia .....	26
Dokładne odmierzanie składników do keto wypieków .....	29
Jak przechowywać keto wypieki .....	32
<hr/>	
<b>Rozdział 2 Składniki .....</b>	<b>36</b>
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/>	
<b>Rozdział 3 Przybory kuchenne .....</b>	<b>70</b>
Blachy i naczynia do pieczenia .....	71
Pozostały sprzęt .....	75
Skalowanie przepisów: jak dostosować się do różnych rozmiarów blach ...	80

---

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

---

<b>Przeliczniki miar kuchennych .....</b>	<b>440</b>
<b>Źródła dostępnych informacji .....</b>	<b>443</b>
<b>Wykaz alergenów .....</b>	<b>448</b>
<b>Obrazkowy przewodnik .....</b>	<b>454</b>





---

# Przedmowa

---



**T**a 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 wyprawy 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 *dlaczego* 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 najszczęśliwszym 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 wspaniały 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](http://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 wspaniałą 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



Ciasto marchewkowe wypełnione kremem śmietankowym



Ciasto rumowe



Ciasto szyfonowe



Babka piaskowa z orzechami pekan



Ciasto tres leches



Sernik marmurkowy



Ciasto bostońskie



Sernik z ricotty ze świeżymi owocami jagodowymi



Schłodzony przekładaniec



Czekoladowo-orzechowy tort

## Ciasteczka na co dzień



Miękkie i ciągliwe ciasteczka z kawałkami czekolady (chocolate chip)



Ciasteczka snickerdoodle



Klasyczne ciasteczka z masłem orzechowym



Kowbojskie ciasteczka



Ciasteczka brownie



Imbirowe ciasteczka z nutą „melasy”



Ciasteczka oczka



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  
Ciężkie  
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-  
kokosowe  
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 sera 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 rabarbarem



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



366  
Tourtière – ciasto z nadzieniem mięsnym



369  
Tort z Linzu, czyli Linzertorte



372  
Ciastko francuskie z serkiem i malinami



375  
Cukiniowa kruszonka

## Kremy, suflety i inne słodkie wypieki



380  
Tradycyjny pieczony krem angielski



382  
Crème brûlée



384  
Bezmleczny flan karmelowy



386  
Czekoladowe pots de crème



388  
Klasyczny czekoladowy suflet



390  
Bezmleczne cytrynowe suflety



392  
Pavlova



395  
Czekoladowa lasagne



398  
Letni placek z nadzieniem owocowym



400  
Gorące ciasto z puddingiem czekoladowym



402  
Klasyczne tiramisu

## Dodatki



406  
Prosty spód z mąki migdałowej



408  
Spód z mąki kokosowej



410  
Czekoladowy spód



412  
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:

