

# Keto Wielkanoc

50 przepisów na keto świąteczne  
potrawy i keto mazurki

**Magda Kubecka**

## Spis treści

|                                                                   |                                         |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1. Zupy wielkanocne.....                                          | 5                                       |
| 1.1. Keto żurek na zakwasie z kiełbasą i jajkiem .....            | 6                                       |
| 1.2. Keto barszcz biały z chrzanową śmietaną .....                | 7                                       |
| 1.3. Keto krem z chrzanu i kalafiora .....                        | 9                                       |
| 1.4. Keto rosół wielkanocny z kluskami z mąki migdałowej .....    | 11                                      |
| 1.5. Keto zupa szczawiowa z jajkiem.....                          | 13                                      |
| 2. Pasztety, pasty i sałatki .....                                | 16                                      |
| 2.1. Keto pasztet wieprzowy z pistacjami .....                    | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 2.2. Keto pasztet drobiowy z żurawiną bez cukru .....             | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 2.3. Keto pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem.....           | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 2.4. Keto pasta z łososia wędzonego i serka mascarpone .....      | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 2.5. Keto sałatka jarzynowa z majonezem z oliwy.....              | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 2.6. Keto sałatka z brokułów, boczku i sera.....                  | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 2.7. Keto sałatka szpinakowa z jajkiem i prażonymi orzechami..... | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 3. Dania główne – mięsa i pieczenie ...                           | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 3.1. Keto pieczeń schabowa w ziołowej skorupce .....              | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |

- 3.2. Keto schab faszerowany szpinakiem i serem .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 3.3. Keto rolada z indyka z suszonymi pomidorami .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 3.4. Keto żeberka pieczone w glazurze musztardowej bez cukru..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 3.5. Keto udziec jagnięcy z rozmarynem i czosnkiem .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 3.6. Keto kurczak pieczony z masłem ziołowym pod skórą.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 3.7. Keto klops wielkanocny z jajkiem w środku.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 3.8. Keto karkówka długo pieczona w przyprawach .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
4. Jajka na wszelkie sposoby .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 4.1. Keto jajka faszerowane pastą z awokado. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 4.2. Keto jajka po benedyktyńsku z sosem holenderskim .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 4.3. Keto jajka zapiekane w szynce parmeńskiej.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 4.4. Keto jajka w sosie musztardowo-koperkowym .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 4.5. Keto jajka marynowane w herbacie i przyprawach .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
5. Keto chleby i bułki.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 5.1. Keto chleb migdałowy na drożdżach ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

- 5.2. Keto bułki psylliumowe z ziarnami ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 5.3. Keto focaccia z rozmarynem i oliwkami... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 5.4. Keto chleb kokosowy z oregano..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 5.5. Keto chałka wielkanocna z mąki migdałowej .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
6. Keto babki wielkanocne ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 6.1. Keto babka piaskowa z erytrytolem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 6.2. Keto babka cytrynowa z lukrem bez cukru.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 6.3. Keto babka marmurkowa z kakao ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 6.4. Keto babka makowa z polewą czekoladową.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 6.5. Keto babka kokosowa z białą czekoladą bez cukru .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 6.6. Keto babka orzechowa z cynamonem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
7. Keto mazurki ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 7.1. Keto mazurek królewski z bakaliami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 7.2. Keto mazurek czekoladowy z orzechami laskowymi.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 7.3. Keto mazurek kajmakowy z erytrytolem. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

- 7.4. Keto mazurek pomarańczowy z gorzką czekoladą .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 7.5. Keto mazurek orzechowy z kremem masłowym.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 7.6. Keto mazurek malinowy z kremem kokosowym.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 7.7. Keto mazurek z masłem orzechowym i solą morską .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 7.8. Keto mazurek cytrynowy z bezą bez cukru.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 7.9. Keto mazurek pistacjowy z białą polewą. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 7.10. Keto mazurek z kremem mascarpone i jagodami.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
8. Serniki i inne desery .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 8.1. Keto sernik tradycyjny na spodzie migdałowym.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 8.2. Keto sernik z białą czekoladą i wanilią bez cukru .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 8.3. Keto panna cotta z musem malinowym.... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 8.4. Keto trufle czekoladowe z kokosem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 8.5. Keto krem czekoladowy z awokado ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 8.6. Keto wielkanocne ciasteczka migdałowe z lukrem.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**



## **1. Zupy wielkanocne**

## **1.1. Keto żurek na zakwasie z kielbasą i jajkiem**

Żurek to koronna zupa wielkanocnego stołu, a w wersji keto smakuje równie wyśmienicie jak tradycyjny. Sekret tkwi w domowym zakwasie przygotowanym bez mąki pszennej – możesz go zrobić na bazie mąki żytniej razowej, która ma znacznie niższy indeks glikemiczny. Ta aromatyczna, kwaśna zupa rozgrzeje Cię i doskonale otworzy świąteczny posiłek, nie wybijając Cię z ketozy.

### **Składniki**

- 400 ml domowego zakwasu żytniego (bez mąki pszennej)
- 200 g kielbasy wieprzowej wędzonej (bez cukru i skrobi)
- 200 g białej kielbasy surowej
- 4 jajka
- 120 ml śmietany 30% lub 36%
- 1,2 l wody
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki suszonego majeranku
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 2 łyżki świeżo startego chrzanu
- sól i pieprz do smaku

### **Sposób przygotowania**

Zacznij od przygotowania wywaru. Białą kielbasę umieść w garnku, zalej zimną wodą i dodaj liście laurowe, ziele angielskie oraz jeden rozgnieciony ząbek czosnku. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez około 40 minut, aż kielbasa będzie miękka. W międzyczasie wstaw jajka do osobnego garnka z zimną wodą i gotuj je

przez 8–9 minut od momentu zagotowania, aby uzyskać twarde żółtko. Po ugotowaniu przełóż je do zimnej wody i odstaw do ostudzenia.

Gdy biała kiełbasa będzie gotowa, wyjmij ją z wywaru i odłóż. Wywar przecedź przez sitko, aby usunąć przyprawy. Wlej zakwas żytni do przecedzonego wywaru i podgrzewaj na średnim ogniu przez około 10 minut, mieszając od czasu do czasu – nie dopuszczaj do wrzenia, bo zakwas może się zwarzyć.

W tym czasie pokrój białą kiełbasę i kiełbasę wędzoną w plastry lub półksiężycy. Dodaj je do zupy i gotuj jeszcze przez 5 minut. Obierz jajka i przekrój na połówki.

W miseczce wymieszaj śmietanę z pozostałymi dwoma rozgniecionymi ząbkami czosnku i tartym chrzanem. Stopniowo dodawaj tę mieszankę do zupy, energicznie mieszając, aż uzyskasz kremową konsystencję. Dopraw solą, pieprzem i majerankiem według własnego gustu. Podawaj żurek w głębokich talerzach, układając w każdym połówkę jajka.

## **Wartości odżywcze**

Jedna porcja dostarcza około 420 kcal, 32 g tłuszczu, 26 g białka, 4,8 g węglowodanów netto oraz 0,8 g błonnika. Zupa ta jest doskonałym źródłem mikrośladników: sód około 980 mg, potas 380 mg, magnez 28 mg, wapń 65 mg, żelazo 2,4 mg, cynk 3,2 mg, witamina B12 około 1,8 µg oraz witamina A 85 µg.

### **1.2. Keto barszcz biały z chrzanową śmietaną**

Barszcz biały to łagodniejszy kuzyn żurku, ceniony za delikatniejszy smak i kremową konsystencję. W wersji keto zachowuje swój tradycyjny charakter, a dodatek chrzanowej śmietany nadaje mu wyrazistości i

świętecznej elegancji. Przygotowanie wywaru z kości wieprzowych wymaga nieco cierpliwości, ale efekt końcowy wynagradza każdą minutę spędzoną w kuchni – otrzymujesz głęboki, bogaty smak oraz cenny kolagen wspierający Twoje zdrowie.

## **Składniki**

- 500 g kości wieprzowych (żeberka, kości ogonowe lub mostek)
- 250 g białej kiełbasy bez cukru i skrobi
- 200 ml zakwasu z mąki żytniej razowej
- 150 ml śmietany 30%
- 3 łyżki świeżo tartego chrzanu
- 1,5 l wody
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki suszonego majeranku
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- sól i biały pieprz do smaku

## **Sposób przygotowania**

Kości wieprzowe opłucz pod zimną wodą i umieść w dużym garnku. Zalej wodą, dodaj liście laurowe, ziele angielskie i jeden rozgnieciony ząbek czosnku. Doprowadź do wrzenia, zbierz szumowiny z powierzchni, a następnie zmniejsz ogień do minimum. Gotuj wywar pod przykryciem przez około 1,5–2 godziny, aż będzie aromatyczny i lekko galaretowaty po ostudzeniu.

W międzyczasie przygotuj białą kiełbasę. Umieść ją w osobnym garnku, zalej zimną wodą i gotuj na małym ogniu przez 35–40 minut. Uważaj, żeby woda nie wrzała zbyt intensywnie – kiełbasa mogłaby pęknąć. Po ugotowaniu wyjmij ją i odłóż do ostygnięcia, a następnie pokrój w plastry.

Gotowy wywar z kości przecedź przez drobne sitko wyłożone gazą lub ściereczką, aby pozbyć się wszelkich drobinek. Wlej przecedzony wywar z powrotem do garnka i dodaj zakwas żytni. Podgrzewaj przez około 8–10 minut na średnim ogniu, mieszając co jakiś czas – pilnuj, aby zupa nie zagotowała się. Wciśnij przez praskę pozostałe trzy ząbki czosnku i dodaj do barszczu wraz z majerankiem. Dopraw solą i białym pieprzem.

Przygotuj chrzanową śmietanę, mieszając śmietanę z tartym chrzanem – możesz dostosować proporcje według własnych upodobań, zaczynając od dwóch łyżek chrzanu i dodając więcej, jeśli lubisz ostrzejszy smak.

Rozłóż plastry kielbasy do głębokich talerzy, zalej gorącym barszczem, a na wierzchu ułóż obfitą łyżkę chrzanowej śmietany. Podawaj natychmiast.

### **Wartości odżywcze**

Jedna porcja barszczu białego dostarcza około 385 kcal, 29 g tłuszczu, 24 g białka, 4,2 g węglowodanów netto oraz 0,6 g błonnika. Zupa stanowi dobre źródło mikrośladków: sód około 890 mg, potas 340 mg, magnez 24 mg, wapń 58 mg, żelazo 1,9 mg, fosfor 185 mg, witamina B6 około 0,4 mg oraz witamina C 8 mg (dzięki świeżemu chrzanowi).

### **1.3. Keto krem z chrzanu i kalafiora**

Jeśli szukasz zupy, która zaskoczy Twoich gości nietypowym połączeniem smaków, ten krem jest strzałem w dziesiątkę. Kalafior – ulubione warzywo keto kuchni – tworzy aksamitną bazę, a świeży chrzan dodaje charakterystycznej pikanterii nawiązującej do wielkanocnych tradycji. To elegancka propozycja na świąteczny obiad, która doskonale sprawdzi się jako przystawka przed daniem głównym.

## **Składniki**

- 600 g różyczek kalafiora
- 3 łyżki świeżo tartego chrzanu
- 50 g masła
- 150 ml śmietany kremówki 30% lub 36%
- 700 ml bulionu drobiowego (domowego lub bez dodatku cukru)
- 1 średnia cebula (około 80 g)
- 3 ząbki czosnku
- ¼ łyżeczki startej gałki muszkatołowej
- sól do smaku
- szczypta białego pieprzu

## **Sposób przygotowania**

Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Czosnek obierz i posiekaj. W dużym garnku o grubym dnie rozgrzej masło na średnim ogniu i zeszklij cebulę przez około 3–4 minuty, mieszając od czasu do czasu. Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez minutę, uważając, żeby się nie przypalił.

Wsyp różyczki kalafiora do garnka i zalej bulionem drobiowym. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez 18–20 minut, aż kalafior będzie zupełnie miękki i łatwo rozpadający się pod naciskiem widelca.

Zdejmij garnek z ognia i zblenduj zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego. Jeśli wolisz jeszcze bardziej jedwabistą konsystencję, możesz przetrzeć krem przez sitko, ale nie jest to konieczne.

Wlej śmietanę kremówkę i dodaj tarty chrzan – zacznij od dwóch łyżek, spróbuj i dodaj więcej według upodobań. Dopraw gałką muszkatołową, solą i białym pieprzem. Podgrzewaj jeszcze przez 2–3 minuty na małym

ogniu, delikatnie mieszając, ale nie doprowadzaj do wrzenia, aby śmietana się nie zwarzyła.

Podawaj w rozgrzanych talerzach lub miseczkach. Możesz udekorować kroplą śmietany i szczyptą świeżo tartego chrzanu.

### **Wartości odżywcze**

Jedna porcja kremu dostarcza około 245 kcal, 21 g tłuszczu, 5 g białka, 6,2 g węglowodanów netto oraz 2,8 g błonnika. Zupa jest bogata w cenne mikrośladniki: sód około 480 mg, potas 420 mg, magnez 22 mg, wapń 52 mg, witamina C 54 mg, witamina K 18 µg, witamina B6 0,3 mg oraz kwas foliowy 68 µg.

## **1.4. Keto rosół wielkanocny z kluskami z mąki migdałowej**

Rosół to serce polskiego świątecznego stołu i żadna Wielkanoc nie może się bez niego obejść. W wersji keto ograniczamy ilość warzyw korzeniowych, które zawierają więcej węglowodanów, ale zachowujemy pełnię aromatu dzięki starannemu doborowi przypraw i długiemu gotowaniu. Prawdziwą rewolucją są tutaj kluski z mąki migdałowej – delikatne, lekko orzechowe w smaku, idealnie komponujące się z klarownym bulionem. Przekonasz się, że tradycja i keto dieta mogą iść w parze.

### **Składniki**

\*Na rosół:\*

- 800 g ćwiartek z kurczaka (najlepiej udka z podudkiem)
- 1 mała marchew (około 60 g)

- 100 g selera korzeniowego
- 1 mały korzeń pietruszki (około 50 g)
- 1 mały por (tylko biała część, około 60 g)
- 1 mała cebula
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 8 ziaren pieprzu czarnego
- 2 l wody
- sól do smaku

**\*Na kluski migdałowe:\***

- 100 g mąki migdałowej drobno mielonej
- 1 duże jajko
- 20 g masła (rozpuszczonego i ostudzonego)
- ¼ łyżeczki soli
- szczypta gałki muszkatołowej

## **Sposób przygotowania**

**\*Rosół:\*** Ćwiartki kurczaka opłucz pod zimną wodą i umieść w dużym garnku. Zalej zimną wodą i powoli doprowadź do wrzenia. Gdy na powierzchni pojawią się szumowiny, starannie je zbieraj łyżką cedzakową – dzięki temu rosół będzie klarowny. Cebulę przekrój na pół i przypiecz na suchej patelni od strony przekroju, aż zbrązowieje – to nada rosółowi złocisty kolor. Warzywa obierz i pokrój na większe kawałki. Dodaj do garnka przypieczoną cebulę, marchew, seler, pietruszkę, por, liście laurowe, ziele angielskie i pieprz ziarnisty. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj rosół bez przykrycia przez 2–2,5 godziny, utrzymując delikatne bulgotanie.

Po ugotowaniu wyjmij mięso i warzywa. Rosół przecedź przez drobne sitko wyłożone gazą lub czystą ściereczką lnianą. Dopraw solą do smaku.

Jeśli chcesz jeszcze bardziej klarowny wywar, możesz go schłodzić, a następnie zebrać zastygły tłuszcz z powierzchni.

**\*Kluski migdałowe:\*** W misce wymieszaj mąkę migdałową z solą i gałką muszkatołową. Dodaj jajko i rozpuszczone, ostudzone masło. Wymieszaj wszystko widelcem, a następnie zagnieć dłońmi na jednolite, lekko wilgotne ciasto. Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj kilka kropel wody; jeśli zbyt mokre – dosyp odrobinę mąki migdałowej. Odstaw ciasto na 10 minut, aby mąka migdałowa wchłonęła wilgoć.

Zagotuj w osobnym garnku lekko osoloną wodę. Z ciasta formuj małe kuleczki wielkości leszczynowego orzecha, tocząc je między dłońmi. Wrzucaj kluski partiami do wrzącej wody i gotuj przez 3–4 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Wyjmuj łyżką cedzakową i rozkładaj do talerzy.

Gorący, klarowny rosół rozlej do talerzy z kluskami. Możesz dodać kawałki mięsa z kurczaka i posypać świeżą natką pietruszki.

### **Wartości odżywcze**

Jedna porcja rosółu z kluskami dostarcza około 395 kcal, 28 g tłuszczu, 29 g białka, 4,5 g węglowodanów netto oraz 2,1 g błonnika. Danie to jest bogate w mikroskładniki: sód około 620 mg, potas 485 mg, magnez 58 mg, wapń 72 mg, żelazo 2,2 mg, cynk 2,8 mg, witamina A 145 µg oraz witamina E 4,2 mg (dzięki mące migdałowej).

## **1.5. Keto zupa szczawiowa z jajkiem**

Zupa szczawiowa to prawdziwy smak wiosny zamknięty w talerzu. Charakterystyczna kwaskowatość szczawiu doskonale wpisuje się w wielkanocne menu, a przy tym szczaw jest warzywem wyjątkowo

przyjaznym diecie ketogenicznej – zawiera minimalną ilość węglowodanów, za to obfituje w witaminy i minerały. Ta prosta, ale elegancka zupa zachwyci intensywnym kolorem i orzeźwiającym smakiem, który pięknie kontrastuje z kremową śmietaną i aksamitnym żółtkiem jajka.

## **Składniki**

- 300 g świeżego szczawiu
- 800 ml bulionu mięsnego lub drobiowego (domowego, bez dodatku cukru)
- 40 g masła
- 150 ml śmietany 30%
- 4 jajka
- 1 mała cebula (około 70 g)
- 2 ząbki czosnku
- sól do smaku
- pieprz czarny świeżo mielony
- szczypta gałki muszkatołowej (opcjonalnie)

## **Sposób przygotowania**

Szczaw dokładnie opłucz pod bieżącą wodą, osusz i usuń grubsze łodyżki. Liście posiekaj na mniejsze kawałki lub paski. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę, czosnek posiekaj.

Jajka umieść w garnku z zimną wodą, doprowadź do wrzenia i gotuj przez 8 minut od momentu zagotowania. Przełóż do zimnej wody, aby łatwo się obierały, i odstaw.

W dużym garnku rozpuść masło na średnim ogniu. Wrzuć cebulę i smaż przez 3–4 minuty, aż się zeszkli. Dodaj czosnek i mieszaj przez kolejną

minutę. Wsyp posiekany szczaw i mieszaj przez około 2 minuty – liście szybko opadną i zmienią kolor na ciemniejszy oliwkowy.

Zalej całość bulionem i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj przez 10–12 minut. Możesz zblendować zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub pozostawić ją z kawałkami szczawiu – obie wersje są pyszne. Jeśli wybierasz wersję kremową, blenduj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Zdejmij garnek z ognia i wlej śmietanę, energicznie mieszając. Dopraw solą, pieprzem i opcjonalnie szczyptą gałki muszkatołowej, która pięknie podkreśla smak szczawiu. Podgrzej jeszcze przez 2 minuty na bardzo małym ogniu, nie dopuszczając do wrzenia.

Obrane jajka przekrój na połówki. Rozlej zupę do talerzy i w każdym ułóż dwie połówki jajka. Możesz posypać świeżo mielonym pieprzem.

### **Wartości odżywcze**

Jedna porcja zupy szczawiowej z jajkiem dostarcza około 285 kcal, 24 g tłuszczu, 12 g białka, 3,8 g węglowodanów netto oraz 2,4 g błonnika. Zupa jest doskonałym źródłem cennych mikrośladników: sód około 520 mg, potas 480 mg, magnez 65 mg, żelazo 3,8 mg, witamina A 312 µg, witamina C 42 mg, kwas foliowy 118 µg oraz witamina B12 1,1 µg (dzięki jajkom).

## 2. Pasztety, pasty i sałatki