

Zbiór przepisów na każdą okazję

ŁATWE DESERY KETO



Carolyn Ketchum

sensus

Tytuł oryginału: Easy Keto Desserts: 60+ Low-Carb, High-Fat Desserts for Any Occasion

Tłumaczenie: Leszek Sielicki

ISBN: 978-83-283-9033-1

Copyright © 2018 by Carolyn Ketchum

All rights reserved.

Published by arrangement with Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich.

Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Front Cover Photography by Hayley Mason and Bill Staley.

Cover Design by Justin-Aaron Velasco.

Interior Design by Yordan Terziev and Boryana Yordanova.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/ladeke>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- [Lubię to!](#) » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Wstęp. Ależ to słodkie · 5

Wprowadzenie. Moja filozofia w kwestii
diety i deserów · 7

Desery keto — podstawy · 10

Składniki i narzędzia · 16

Lista kontrolna cukiernika zawodowca · 26

Wskazówki dotyczące oszczędzania czasu · 29

Łączenie deserów · 34

Jak korzystać z przepisów · 37

PRZEPISY

ROZDZIAŁ 1: Cukierki i pomadki · 42

ROZDZIAŁ 2: Ciastka i ciasteczka · 58

ROZDZIAŁ 3: Kostki · 76

ROZDZIAŁ 4: Ciasta · 92

ROZDZIAŁ 5: Placki i tarty · 108

ROZDZIAŁ 6: Desery mrożone · 122

ROZDZIAŁ 7: Kremy, musy i inne
pyszne desery · 136

ROZDZIAŁ 8: Dodatki · 158

DODATEK: Jak można uratować niemal wszystko · 178

Indeksy · 180

Podziękowania · 186

O autorce · 187





ROZDZIAŁ 1:

CUKIERKI I POMADKI

Pastyłki miętowe · 44

Serniczki w polewie czekoladowej · 46

Klonowo-orzechowe
krążki krówkowe · 48

Kora toffi z migdałami · 50

Trufle kokosowe z orzechami
makadamia · 52

Krążki z masłem orzechowym
i dżemem · 54

Żelki arbuzowo-limonkowe · 56



PASTYLKI MIĘTOWE



Efekt: 12 pastylek (po 1 na porcję)

Czas przygotowania: 20 minut

Czas gotowania: 5 minut

Czas nieaktywny: 2 godziny

½ szklanki (120 ml)
lekko podgrzanego
oleju kokosowego

2 łyżki stołowe (30 ml)
śmietanki kokosowej
(z puszki z mlekiem
kokosowym; zobacz
„Wskazówkę”)

½ szklanki (120 ml)
sproszkowanego słodziku
na bazie erytrytolu

1 łyżeczka (5 ml) ekstraktu
z mięty pieprzowej

85 g posiekanej gorzkiej
czekolady bez cukru

15 g masła kakaowego
lub 1 łyżka oleju kokosowego

OPCJE DOTYCZĄCE SŁODZIKÓW:

W tym przepisie istotny jest słodzik objętościowy, bo zapewnia masie miętowej odpowiednią strukturę. Powinien być przy tym sproszkowany lub mieć konsystencję cukru pudru, aby pastylki nie zgrzytały w zębach.

Kiedyś uwielbiałam York Peppermint Patties — miały wspaniały aromat, łączący miętę z gorzką czekoladą. Kto by pomyślał, że tak łatwo stworzyć ich własną wersję bez cukru i produktów mlecznych? I, co może warto dodać, bez zwykle łączącego się z łasuchowaniem poczucia winy.

1. W średniej misce ubij mikserem elektrycznym olej kokosowy ze śmietaną kokosową na gładką masę.
2. Dodaj słodzik i ekstrakt z mięty pieprzowej. Ubijaj, aż wszystkie składniki się połączą.
3. Blachę do pieczenia wyłóż papierem woskowanym lub pergaminem. Nakładaj czubate łyżki masy na papier i rozplaszczaj je, aby powstawały okrągłe placuszki o średnicy 3,5–4 cm. Gdy skończysz, zamroź je, aby były twarde (przez mniej więcej 2 godziny).
4. W żaroodpornej misce ustawionej na rondlu z wolno gotującą się wodą rozpuść czekoladę i masło kakaowe, mieszając, aż masa będzie gładka. Zdejmij rondel z ognia.
5. Wyjmuj po jednej pastylce z zamrażarki (pozostałe powinny w niej pozostać, aby nie zmiękły) i wrzucaj do roztopionej czekolady. Dobrze wymieszaj i wyjmij widelcem, uderzając nim o brzeg miski, aby usunąć nadmiar czekolady.
6. Umieść pastylkę na blasze wyłożonej papierem do pieczenia lub pergaminem, aby stężała. Zrób to samo z pozostałymi pastylkami.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE PRZECHOWYWANIA: Pastylki miętowe można przechowywać w lodówce do 2 tygodni, o ile będziesz w stanie wytrzymać tak długo! Można je także umieścić w zamrażarce i przechowywać nawet przez miesiąc, chociaż po zamrożeniu polewa czekoladowa może nieco zszarzeć.

WSKAZÓWKA: Śmietana kokosowa to gęsta frakcja mleka kokosowego, która znajduje się na górze puszek. Wystarczy nabrać jej na łyżkę i wyrównać poziom, uważając, aby nie nabrać też rzadkiej wody kokosowej. Śmietany kokosowej nie należy schładzać, bo zimną trudno ubić do postaci oleju kokosowego.

INFORMACJE O WARTOŚCIACH ODŻYWCZYCH

KALORIE: 126 | TŁUSZCZ: 13,6g | BIAŁKO: 0,4g | WĘGLE: 2,9g | BŁONNIK: 1,4g | ERYTRYTOL: 11,5g



SERNICZKI W POLEWIE CZEKOLADOWEJ



Efekt: 12 pastylek (po 1 na porcję)

Czas przygotowania: 20 minut

Czas gotowania: 5 minut

Czas nieaktywny: 2 godziny

1 opakowanie (ok. 225 g)
miękkiego serka
śmietankowego

¼ szklanki (ok. 60 g)
miękkiego masła

½ szklanki sproszkowanego
słodziku na bazie erytrytolu

½ łyżeczki ekstraktu
waniliowego

115 g posiekanej gorzkiej
czekolady bez cukru

20 g masła kakaowego
lub 1½ łyżki oleju kokosowego

OPCJE DOTYCZĄCE SŁODZIKÓW:

Nadzienie sernikowe możesz
postodzić każdym słodzikiem,
który Ci odpowiada.



Te proste w przygotowaniu trufle były niespodzianką dla moich dzieci, które zwykle twierdzą, że nie lubią sernika. W ramach eksperymentu umieściłam w środku mrożone maliny i tak przygotowane serniczki cieszyły się jeszcze większą popularnością. Gorąco polecam tę wersję!

1. Blachę do pieczenia wyłóż papierem woskowanym lub pergaminem.
2. W dużej misce ubijaj serek śmietankowy i masło mikserem elektrycznym, aż się połączą. Dodaj słodzik i ekstrakt waniliowy, a potem ubijaj, aż powstanie gładka masa.
3. Zwilżonymi rękami formuj masę w 2,5-centymetrowe kulki i układaj je na przygotowanej blasze. Umieść blachę w zamrażarce i poczekaj aż kulki stwardnieją (3–4 godziny).
4. W żaroodpornej misce ustawionej na rondlu z wolno gotującą się wodą rozpuść czekoladę i masło kakaowe, mieszając, aż masa będzie gładka. Zdejmij rondel z ognia.
5. Wyjmuj z zamrażarki po jednej kulce i wrzucaj je do stopionej czekolady. Gdy kulka będzie grubo obłana czekoladą, wyjmij ją widelcem, mocno uderzając nim o brzeg miski, aby usunąć nadmiar czekolady.
6. Kulkę połóż na blasze wyłożonej papierem woskowanym lub pergaminem i zostaw, aby zastygła. Identyczne czynności wykonaj z pozostałymi kulkami.
7. Polej kulki pozostałą czekoladą, aby je ozdobić.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE PRZECHOWYWANIA: *Serniczki najlepiej przechowywać w lodówce (do 5 dni), ale pamiętaj, że ponieważ najlepszy smak i konsystencję mają, gdy są podawane w temperaturze pokojowej, należy wyjmować je wcześniej. Można je także przechowywać w zamrażarce (do miesiąca), choć czekolada może nieco zszarzeć.*

INFORMACJE O WARTOŚCIACH ODŻYWCZYCH

KALORIE: 146 | TŁUSZCZ: 13,5 g | BIAŁKO: 1,6 g | WĘGLE: 4,6 g | BŁONNIK: 1,9 g | ERYTRYTOL: 12 g

WERSJA SPECJALNA:

SERNICZKI MALINOWE

Postępuj zgodnie ze wskazówkami z sąsiedniej strony, ale formując kulki serowe, umieszczaj w nich mrożone maliny (łącznie będziesz potrzebować 24 sztuki). Najprościej jest spłaszczyć kulki do postaci krążków, a następnie umieszczać na środku maliny i oblepiać całość serem, formując kulkę. Potem je zamrażamy, a następnie zanurzamy w rozpuszczonej czekoladzie zgodnie z wcześniejszymi wskazówkami.



INFORMACJE O WARTOŚCIACH ODŻYWCZYCH

KALORIE: 148 | TŁUSZCZ: 13,5 g | BIAŁKO: 1,7 g | WĘGLE: 5,2 g | BŁONNIK: 2,2 g | ERYTRYTOL: 12 g

KLONOWO-ORZECHOWE KRAŻKI KRÓWKOWE



Efekt: 12 krążków (po 1 na porcję)

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 5 minut

Czas nieaktywny: 1 godzina

½ szklanki (115 g) solonego masła

120 g masła kokosowego

¼ szklanki sproszkowanego słodziku na bazie erytrytolu

1 łyżeczka syropu z yaconu (opcjonalnie — ale w zdecydowanie pozytywny sposób wpływa on na kolor i walory smakowe tego deseru)

2½ łyżeczki wyciągu z klonu

¼ szklanki posiekanych prażonych orzechów włoskich

Jest takie powiedzenie: próbuj, aż ci się uda. Stronię od prawdziwego syropu klonowego, ale dzięki odrobinie wyciągu z klonu mogę cieszyć się jednym z moich ulubionych smaków.

1. Umieść w miniformie do muffinek 12 silikonowych lub pergaminowych wkładek.
2. W średniej wielkości rondlu roztop na małym ogniu masło i masło kokosowe, stale mieszając, aż masa będzie gładka.
3. Dołącz słodzik, syrop z yaconu (jeśli go używasz) i wyciąg z klonu. Dodaj prażone orzechy włoskie.
4. Umieść masę we wkładkach i wstaw formę do lodówki, aż stężeje (czyli na mniej więcej godzinę).

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE PRZECHOWYWANIA: *Krażki należy przechowywać w lodówce, bo wtedy mają najlepszą konsystencję i wytrzymają do 2 tygodni. Można je także zamrażać — nawet na miesiąc.*

OPCJE DOTYCZĄCE SŁODZIKÓW:

Konsystencja tych krążków nie ma związku z objętością, więc nadaje się każdy słodzik.



INFORMACJE O WARTOŚCIACH ODŻYWCZYCH

KALORIE: 150 | TŁUSZCZ: 14,7 g | BIAŁKO: 1,4 g | WĘGLE: 3,29 g | BŁONNIK: 1,9 g | ERYTRYTOL: 5 g



KORA TOFFI Z MIGDAŁAMI



Efekt: 12 porcji (po około 30 g na porcję)

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 15 minut

Czas nieaktywny: 50 minut

3 łyżki granulowanego słodziku na bazie erytrytolu

2 łyżki solonego masła

1 szklanka migdałów

¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego

szczypta soli

180 g posiekanej gorzkiej czekolady bez cukru

15 g masła kakaowego lub 1 łyżka oleju kokosowego

OPCJE DOTYCZĄCE SŁODZIKÓW:

Przykro mi, ale w tym przypadku w grę wchodzi wyłącznie granulowany erytrytol lub zawierająca go mieszanka. Uwierz mi, nie da się przygotować bezcukrowych toffi, używając innego słodziku.

Pokrywając migdały bezcukrową masą toffi, przenosimy korę migdałową na zupełnie nowy poziom. Ten słodki smakołyk okazał się przebojem, kiedy podałam go gościom na zeszłorocznej imprezie sylwestrowej.

1. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.
2. W średniej wielkości rondlu na średnim ogniu połącz słodzik z masłem i mieszaj, aż się rozpuści. Dodaj migdały i doprowadź masę do wrzenia. Gotuj, nie mieszając, przez 5–7 minut, aż masło ściemnieje, nabierając intensywnie bursztynowego koloru.
3. Zdejmij rondel z ognia i dodaj ekstrakt waniliowy oraz sól. Rozłóż migdały na wyłożonej papierem blasze tak, aby tworzyły jedną warstwę. Poczekaj 20 minut, aby ostygły, a następnie pokrusz je rękoma.
4. W żaroodpornej misce ustawionej na rondlu z wolno gotującą się wodą rozpuść czekoladę i masło kakaowe, mieszając, aż masa będzie gładka. Dodaj migdały i wymieszaj, aby całe pokryły się czekoladą. Rozprowadź masę na wyłożonej papierem do pieczenia blasze, na której wcześniej były migdały. Powinna zająć mniej więcej 60 cm².
5. Włóż blachę do lodówki, aby masa stwardniała, czyli na około 30 minut, a potem połam ją na kawałki.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE PRZECHOWYWANIA: Korę można przechowywać w temperaturze pokojowej (do tygodnia) lub w lodówce.



INFORMACJE O WARTOŚCIACH ODŻYWCZYCH

KALORIE: 153 | TŁUSZCZ: 13,9 g | BIAŁKO: 3,3 g | WĘGLE: 8,3 g | BŁONNIK: 4,3 g | ERYTRYTOL: 6,8 g



TRUFLE KOKOSOWE Z ORZECHAMI MAKADAMIA



Efekt: 24 trufle (po 2 na porcję)

Czas przygotowania: 20 minut

Czas gotowania: —

Czas nieaktywny: 1 godzina

2 szklanki prażonych niesolonych orzechów makadamia

$\frac{2}{3}$ szklanki + (osobno) 3 łyżki rozdrobnionego, niesłodzonego miąższu kokosa

$\frac{1}{3}$ szklanki sproszkowanego słodziku na bazie erytrytolu

2 łyżki proszku kolagenowego (w wersji bio)

1 łyżka roztopionego oleju kokosowego

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

$\frac{1}{8}$ łyżeczki soli

Orzechy makadamia są jak bomby tłuszczowe Matki Natury, więc także te trufle są bogate w zdrowe tłuszcze i smakują, jakby pochodziły z tropikalnej wyspy.

1. Umieść orzechy makadamia i $\frac{2}{3}$ szklanki rozdrobnionego miąższu kokosa w robocie kuchennym. Miksuj na wysokich obrotach, aż masa zacznie zbijać się w kulę.
2. Przełóż masę do dużej miski, dodaj słodzik, kolagen, roztopiony olej kokosowy, ekstrakt waniliowy i sól, a potem wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
3. Pozostałe 3 łyżki rozdrobnionego miąższu kokosa wysyp na płytki talerz. Wyłóż blachę papierem do pieczenia lub pergaminem.
4. Wyciskaj w rękach po 1 łyżce masy truflowej, ubijając ją, a następnie formując w kulkę. Obtocz każdą kulkę w rozdrobnionym miąższu kokosa i połóż na blasze. Wstaw blachę do lodówki na mniej więcej godzinę, aby kulki stężały.

OPCJE DOTYCZĄCE SŁODZIKÓW:

Ten przysmak możesz posłodzić, czym chcesz!

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE PRZECHOWYWANIA: Trufle można przechowywać w lodówce przez mniej więcej tydzień lub zamrozić nawet na miesiąc.

WSKAZÓWKA: Orzechy makadamia są tak tłuste, że podczas zbyt długiej obróbki mogą zamienić się w masło. Pamiętaj, aby wyjąć masę z robota kuchennego, gdy zacznie zbijać się w kulę.



INFORMACJE O WARTOŚCIACH ODŻYWCZYCH

KALORIE: 202 | TŁUSZCZ: 20,3 g | BIAŁKO: 2,1 g | WĘGLE: 4,3 g | BŁONNIK: 2,5 g | ERYTRYTOL: 6,6 g



KRĄŻKI Z MASŁEM ORZECHOWYM I DŻEMEM



Efekt: 12 krążków (po 1 na porcję)

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 10 minut

Czas nieaktywny: 45 minut

¾ szklanki świeżych malin

¼ szklanki wody

6–8 łyżek sproszkowanego
słodziku na bazie erytrytolu

1 łyżeczka żelatyny
(w wersji bio)

⅔ szklanki kremowego masła
orzechowego (solonego)

⅔ szklanki oleju kokosowego

OPCJE DOTYCZĄCE SŁODZIKÓW:

Do słodzenia mas z orzeszków ziemnych najlepiej nadają się słodziki objętościowe, ale jeśli chcesz, możesz użyć jakiegokolwiek.

Od dziecka uwielbiam łączenie masła orzechowego z dżemem malinowym. Naturalnie nie jadłam już wersji kanapkowej, ale te krążki w wersji keto pozwalają mi nadal cieszyć się ulubionym słono-słodkim smakiem i sprawiają, że czasem znowu czuję się tak, jakbym była małą dziewczynką.

1. W standardowej formie na 12 muffinek umieść silikonowe lub pergaminowe wkładki.
2. W średniej wielkości rondlu na średnim ogniu doprowadź do wrzenia wodę z malinami, a następnie zmniejsz ogień i gotuj wywar jeszcze przez 5 minut. Rozgnieć owoce widelcem.
3. Dodaj 4 łyżki sproszkowanego słodziku i poczekaj, aż się rozpuści. Roztrzep żelatynę, dodaj ją do wywaru i odstaw go, aby przestygł.
4. W misce nadającej się do umieszczenia w kuchence mikrofalowej połącz masło orzechowe z olejem kokosowym, a następnie podgrzewaj ją na dużej mocy przez 30–60 sekund, aż się rozpuści. Dodaj od 2 do 4 łyżek sproszkowanego słodziku (w zależności od tego, jak słodki ma być deser — ja wolę mniej słodkie).
5. Do każdej z 12 foremek wlej 1 łyżkę masy z masła orzechowego i wstaw formę do zamrażarki na mniej więcej 15 minut.
6. Umieść w foremkach wywar z malinami, a potem uzupełnij zawartość foremek pozostałą masą z masła orzechowego. Wstaw formę do lodówki, aby krążki stężały, czyli na mniej więcej 30 minut.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE PRZECHOWYWANIA: Krążki należy przechowywać lodówce (do tygodnia), aby były twarde.

WSKAZÓWKA: Nie jesteś wielbicielem masła z orzeszków ziemnych? To żaden problem, możesz użyć masła z innych orzechów lub nasion.

INFORMACJE O WARTOŚCIACH ODŻYWCZYCH

KALORIE: 200 | TŁUSZCZ: 19,4 g | BIAŁKO: 3,6 g | WĘGLE: 4,4 g | BŁONNIK: 1,4 g | ERYTRYTOL: 10 g



ŻELKI ARBUZOWO-LIMONKOWE



Efekt: około 24 żelki wielkości minimuffinek (po 4 na porcję)

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 5 minut

Czas nieaktywny: 2 godziny

1¼ szklanki bezcukrowego napoju o smaku arbuza (zob. „Wskazówkę”)

½ szklanki świeżego soku z limonki

3 łyżki żelatyny (w wersji bio)

2 łyżki sproszkowanego słodziku na bazie erytrytolu (lub więcej w razie potrzeby)

Sprzęt specjalny:

Silikonowa forma do minimuffinek lub forma gumowa (opcjonalnie)

OPCJE DOTYCZĄCE SŁODZIKÓW:

Tu możesz zaszaleć i użyć takiego słodziku, jaki lubisz. Pamiętaj jednak, że Bai jest słodzony erytrytolem, więc wystarczy słodzik do smaku.

Przygotowywanie żelków w wersji keto jest dosyć proste, ale udało mi się uprościć ten proces jeszcze bardziej, gdy zaczęłam wykorzystywać niezawierający cukru napój o smaku arbuzowym. Nie musisz zatem przecierać i odcedzać żadnych owoców, ograniczając jednocześnie węglowodany do absolutnego minimum. Na podstawie tego przepisu można przygotowywać żelki w wielu różnych smakach. Gdy zrobiłam je po raz pierwszy, moje dzieci nie spoczęły, dopóki nie pochłonęły wszystkich (w zaledwie jeden dzień!).

1. W średniej wielkości rondlu zmieszaj napój o smaku arbuzowym z sokiem z limonki. Dodaj żelatynę i słodzik, a potem zagotuj, mieszając, aż żelatyna się rozpuści. Jeśli chcesz, dodaj jeszcze trochę słodziku do smaku.
2. Zdejmij rondel z ognia i łyżką przelej żel do wgłębień na muffinki w silikonowej formie. Wstaw formę do lodówki, aby żelki stężały, czyli na około 2 godziny. Możesz także wyłożyć papierem do pieczenia kwadratową formę, a potem wlać do niej żel i umieścić w lodówce.
3. Aby wyjąć żelki z foremek, po prostu wypchnij je od spodu z silikonowej formy lub wyjmij żel na papierze z formy i pokrój go w kwadraty.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE PRZECHOWYWANIA: Żelki należy przechowywać w lodówce, aby się nie roztopiły. Można przechowywać je w ten sposób od tygodnia do dwóch.

WSKAZÓWKA: Na rynku jest mnóstwo bezcukrowych napojów o wielu smakach. Ja lubię słodzone erytrytolem albo stewią (lub mieszankami tych słodzików), takie jak Bai. Są też syropy i krople o smaku owocowym, które również można dodawać do wody.



INFORMACJE O WARTOŚCIACH ODŻYWCZYCH

KALORIE: 17 | TŁUSZCZ: 0 g | BIAŁKO: 3,1 g | WĘGLE: 1,1 g | BŁONNIK: 0,1 g | ERYTRYTOL: 6,3 g

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

DESERY KETO: WSPANIAŁE SŁODKOŚCI BEZ WYRZUTÓW SUMIENIA!

Liczne autorytety w dziedzinie dietyki przekonują, że dieta ketogeniczna jest naukową metodą redukcji stanów zapalnych, poprawy równowagi hormonalnej, pozbycia się nadwagi i polepszenia stanu zdrowia. Jest więc dobrym wyborem dla każdego, komu zależy na świetnym samopoczuciu i zgrabnej sylwetce. Przy tym nie wymaga ograniczania ilości jedzenia czy liczenia kalorii. Niektórzy jednak uważają wytrwanie na tej diecie za prawdziwe wyzwanie, gdyż nie są gotowi na całkowitą rezygnację ze słodczy, a przygotowywanie deserów zgodnych z zasadami keto wydaje się im skomplikowanym zadaniem.

W tej książce znajdziesz ponad sześćdziesiąt przepisów na desery keto. Szybko zauważysz, że dzięki nim dieta ketogeniczna może się stać przyjemnie zaskakująca i pełna niespodzianek. Przekonasz się także, że wyczarowanie obłędnego deseru wcale nie musi być stresującym wyczynem — jest dokładnie odwrotnie: pyszne słodkości można wykonać prostymi metodami, które opanuje nawet ktoś, kto niezbyt pewnie czuje się w kuchni. Znajdziesz tu przepisy na najróżniejsze desery, starannie zilustrowane zdjęciami, wskazówkami i poradami, dzięki czemu bez trudu oprzesz się zwodniczemu urokowi cukru i bez większego wysiłku zachwycisz siebie i swoich najbliższych wspaniałymi słodkościami!

W książce znajdziesz sprawdzone przepisy na:

cukierki i pomadki

ciasta i ciasteczka

placki i tarty

lody, kremy i musy

i wiele innych!



Carolyn Ketchum — autorka bestsellerowych książek kucharskich dla osób stosujących dietę ketogeniczną, fotografka. Uwielbia słodczy i cały czas udowadnia, że specjalne diety nie muszą być restrykcyjne ani nudne. Z pochodzenia Kanadyjka, obecnie mieszka w Portland w stanie Oregon wraz z rodziną, owczarkiem australijskim i starym, zrędlwym kotem.

