

Twoja kuchnia
w wersji
K E T O

Naucz się gotować swoje ulubione posiłki zgodnie
z dietą ketogeniczną

**Maria
Emmerich**

sensus

Tytuł oryginału: Keto Comfort Foods: Family Favorite Recipes Made Low-Carb and Healthy

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

ISBN: 978-83-283-8989-2

Copyright © 2017 Maria Emmerich

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.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

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

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 / 4

część 1

KUCHNIA KETOGENICZNA / 10

Składniki / 13

Sprzęt / 28

Jak używać przepisów z tej książki? / 30

część 2

PRZEPISY / 32

Śniadanie / 34

Przystawki i przekąski / 84

Zupy, sałatki i przystawki / 110

Dania główne: Drób / 148

Dania główne: Wołowina i jagnięcina / 198

Dania główne: Ryby i owoce morza / 234

Dania główne: Wieprzowina / 256

Ulubione dania zapewniające
dobry nastrój dorosłym i dzieciom / 274

Desery / 296

Dodatki i półprodukty / 354

Spis przepisów / 365

Indeks przepisów / 368

Podziękowania / 373





Śniadanie

Gdybym zdecydowała się otworzyć restaurację, nazwałabym ją „Thyme for Break-Fast”. Bardzo podoba mi się wizja odwołania się do takiej gry słów („thyme”, czyli „tymianek”, brzmi tak samo, jak słowo „time” oznaczające „czas”), gdyż uwielbiam zioła, szczególnie tymianek. Zioła zaliczają się do produktów zawierających mnóstwo wartości odżywczych, a na dokładkę mają ogromny wpływ na smak potraw.

Ciekawą grę słów zapewnia też „break-fast”. „Breakfast”, czyli „śniadanie”, nie jest najważniejszym posiłkiem dnia – najistotniejsze jest to, by przerwać („break”) post („fast”). Oprócz tego dania śniadaniowe zaliczają się do moich ulubionych potraw!

- Mokka z podrumienionym masłem / 36
- Omlet zakochanych / 38
- Placek lotaryński dutch baby / 40
- Buleczki czosnkowe z cheddarem i sosem mięsnym / 42
- Naleśniki z serem / 44
- Puszyste naleśniki z brie i orzechami włoskimi / 46
- Buleczki maślane / 48
- Pudding chlebowy z ciasta cynamonowego / 50
- Muffiny dyniowe z serkiem kremowym / 52
- Kringel babci Suzie / 54
- Ciasto kawowe z kwaśną śmietanką i polewą z podrumienionego masła / 56
- Muffiny tiramisu / 58
- Pyszna zapiekanka śniadaniowa z kiełbasą / 60
- Naleśniki Monte Cristo / 62
- Gofry z kurczakiem i sosem holenderskim / 64
- Donaty czekoladowe z polewą / 66
- Pudding chlebowy z donatów czekoladowych / 68
- Naleśniki red velvet z syropem z serka kremowego / 70
- Snickerdoodle — kubeczki z kremem czekoladowym / 72
- Zapiekanka z szarpanej wieprzowiny z sosem barbecue i jajkami / 74
- Śniadaniowy deser z goframi i lodami klonowo-bekonowymi / 76
- Gofry croque madame / 78
- Słodkie buleczki śniadaniowe z sosem czekoladowym lub karmelowo-kawowym / 80
- Ciastka krabowe z jajkami w koszulkach / 82

Mokka

z podrumienionym masłem



2 łyżki (30 g) niesolonego masła (lub oleju kokosowego o smaku maślanym, jeśli unikasz nabiału)

1 i ¼ szklanki niesłodzonego mleka z orzechów nerkowca (lub mleka konopnego, jeśli unikasz orzechów)

2 łyżki niesłodzonego kakao w proszku plus dodatkowa porcja do dekoracji (opcjonalnie)

2 łyżki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

3 łyżki gorącego, bezkofeinowego espresso lub innej mocnej bezkofeinowej kawy

bita śmietana do dekoracji (opcjonalnie)

dotatkowy sprzęt (opcjonalnie)

blender ręczny

Gdy chodziłam do szkoły średniej, pracowałam w uroczej kawiarni o nazwie Uncommon Ground. Uwielbiałam to miejsce, a teraz często marzę o tym, by któregoś dnia otworzyć własną kawiarnię. Jeśli kiedyś to zrobisz, ta kawa z mlekiem z pewnością znajdzie się w menu!

przygotowanie: 3 minuty (nie licząc czasu potrzebnego na zaparzenie kawy lub ubicie śmietany) *gotowanie:* 10 minut *ilość:* 1 porcja

1. Rozgrzej na dużym ogniu rondel, a następnie wrzuć do niego masło i rozpuść je, ciągle mieszając. Zaczekaj, aż tłuszcz zacznie się pieniać i pojawią się w nim brązowe plamki (coś takiego powinno nastąpić po mniej więcej 5 minutach). To właśnie podrumienione masło. Jeśli korzystasz z oleju kokosowego o smaku maślanym, po prostu podgrzewaj go do momentu, w którym się rozpuści.
2. Zmniejsz ogień do średniego i do roztopionego tłuszczu powoli dolej mleko z orzechów nerkowca. Gdy będziesz je dodawać do podrumienionego masła, mleko zacznie skwierczeć. Podgrzej zawartość rondla (w Uncommon Ground podgrzewaliśmy mleko z masłem do temperatury 63 – 74°C). Dodaj kakao w proszku i słodzik. Możesz też użyć blendera ręcznego i mieszać nim składniki przez mniej więcej 1 minutę, aż zaczną przypominać konsystencją spienione latte.
3. Wlej espresso do dużego kubka. Dodaj do niego gorące mleko z dodatkami i dobrze rozmieszaj. Od razu podawaj napój; jeśli chcesz, możesz go udekorować bitą śmietaną i odrobiną niesłodzonego kakao w proszku.

wartości odżywcze (1 porcja)

kalorie	tłuszcze	białka	węgle	błonnik
273	27 g	4 g	5 g	2 g



Omlet zakochanych



1 łyżka (15 g) i 1 łyżeczka (5 g) ghee lub niesolonego masła

¼ szklanki cebuli pokrojonej w kostkę

¼ szklanki grzybów pokrojonych w plasterki

2 łyżki zielonej lub czerwonej papryki pokrojonej w kostkę

¼ szklanki mielonego mięsa wieprzowego lub wołowego

¼ łyżeczki drobnej soli morskiej

4 duże roztrzepane jajka

¼ szklanki chudego boczku pokrojonego w kostkę

¼ szklanki startego, aromatycznego cheddara (plus dodatkowa porcja do dekoracji)

posiekany szczypiorek z cebuli dymki do dekoracji

¼ szklanki salsy do serwowania razem z daniem

¼ szklanki kwaśnej śmietanki do serwowania razem z daniem

Ten omlet stanowi solidny posiłek: jest na tyle duży, że spokojnie najedzą się nim dwie osoby!

przygotowanie: 15 minut *gotowanie:* 15 minut *ilość:* 2 porcje

1. Rozpuść łyżkę ghee w rondlu podgrzewanym na średnim ogniu. Dodaj cebulę, grzyby i paprykę, a następnie podgrzewaj, mieszając, aż cebula i papryka zmiękną, a grzyby zrumienią się na złoto. Dorzuć mielone mięso i podsmażaj je przez około 3 minuty, aż będzie gotowe do spożycia. Dopraw całość ¼ łyżeczki soli.
2. Wbij jajka do miski, po czym dobrze wymieszaj je z boczkiem, 2 łyżkami wody i pozostałą ¼ łyżeczki soli. Odstaw na bok.
3. Rozgrzej na średnio małym ogniu patelnię o średnicy 30 cm. Dodaj pozostałą łyżeczkę ghee i zakręć patelnię tak, żeby tłuszcz pokrył całą jej powierzchnię. Wylej na patelnię masę jajeczną. Przykryj naczynie i podgrzewaj je do momentu, w którym jajka będą niemal ścięte. Zdejmij przykrywkę i posyp całego omleta serem, a potem warzywami.
4. Złóż omleta na pół i wyłóż go na półmisek. Posyp dodatkowym serem i szczypiorkiem z dymki. Podawaj z salsą i kwaśną śmietanką.
5. Ewentualne resztki można umieścić w szczelnym pudełku i przechowywać w lodówce przez maksymalnie 3 dni. Przed zjedzeniem należy je przełożyć na 1 – 2 minuty na patelnię i podgrzewać na średnim ogniu, aż omlet będzie ciepły.

wartości odżywcze (1 porcja)

kalorie	tłuszcze	białka	węgle	błonnik
576	46 g	30 g	6 g	1 g



Placek lotaryński dutch baby



2 plastry bekonu pokrojone w kostkę

3 duże jajka

$\frac{3}{4}$ szklanki niesłodzonego mleka z orzechów nerkowca albo mleka migdałowego (lub mleka konopnego, jeśli unikasz orzechów)

$\frac{1}{4}$ szklanki białka jaj w proszku bez dodatków smakowych (lub innego białka, np. wołowego)

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka drobnej soli morskiej

2 łyżeczki posiekanego świeżego szczypiorku

$\frac{1}{2}$ szklanki aromatycznego cheddara (lub płatków drożdżowych, jeśli unikasz nabiału)

przygotowanie: 5 minut *gotowanie:* 25 minut *ilość:* 2 porcje

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C.
2. Przełóż pokrojony w kostkę bekon do średniej żeliwnej patelni lub innego podobnego naczynia, które można umieścić w piekarniku. Postaw patelnię na średnim ogniu i podsmażaj bekon przez około 5 minut, aż stanie się chrupki. Zostaw na patelni wytopiony tłuszcz i połowę bekonu; drugą połowę odłóż na bok.
3. Zblenduj razem jajka, mleko z orzechów nerkowca, białko w proszku, proszek do pieczenia i sól. Rób to przez minutę, aż do uzyskania piennej masy. Dodaj szczypiorek i $\frac{1}{4}$ szklanki sera, a następnie wylej masę na gorącą patelnię, a na której znajduje się bekon.
4. Przełóż patelnię na 10 minut do piekarnika. Potem wyjmij naczynie i posyp danie resztą sera.
5. Zapiekać przez następnych 10 minut albo do momentu, kiedy skórka placka będzie wyrośnięta i przyrumieniona na złocistobrązowo. Pokrój danie na trójkątne kawałki, posyp odłożonym bekonem i zjadaj!
6. Resztki potrawy można umieścić w szczelnym pojemniku i przechowywać w lodówce do 3 dni. Wyłóż danie na blachę do pieczenia i podgrzewaj w nagrzanym do 175°C piekarniku przez 5 minut lub do momentu, w którym będzie ciepłe.

wartości odżywcze (1 porcja)

kalorie	tłuszcze	białka	węgle	błonnik
365	25 g	33 g	2 g	0,2 g



Bułeczki czosnkowe z cheddarem i sosem mięsnym



przygotowanie: 15 minut *gotowanie:* 15 minut *ilość:* 8 porcji

bułeczki

białka z 3 dużych jajek

2 posiekane ząbki czosnku

1 szklanka mąki z blanszowanych migdałów (może się okazać, że do uzyskania właściwej konsystencji ciasta będziesz potrzebować więcej mąki)

1 łyżeczka proszku do pieczenia

¼ łyżeczki drobnej soli morskiej

2 łyżki (30 g) bardzo zimnego, niesolonego masła (lub smalcu, jeśli unikasz nabiału) pokrojonego w kostkę o boku 0,5 cm

½ szklanki aromatycznego cheddara pokrojonego w kostkę o boku 0,5 cm (jeśli unikasz nabiału, pomір ten składnik)

sos mięsny

280 g przyprawionej mielonej wieprzowiny

¼ szklanki posiekanej cebuli

2 posiekane ząbki czosnku

1 opakowanie (200 g) sera kremowego (jeśli unikasz nabiału, wybierz roślinny zamiennik), ogrzanego na tyle, by był miękki

1 szklanka bulionu wołowego lub drobiowego, domowego (s. 356) lub kupnego

drobna sól i mielony czarny pieprz

1. Zaczynij przygotowywanie bułeczek od rozgrzania piekarnika do 200°C. Natłuść olejem kokosowym w sprayu blachę do pieczenia lub 8 zagłębień w formie pozwalającej upiec 12 muffinów standardowej wielkości.
2. Ubij na sztywno białka w średniej misce, a potem ostrożnie wymieszaj pianę z czosnkiem, po czym odstaw ją na bok.
3. W innej średniej misce starannie wymieszaj mąkę migdałową, proszek do pieczenia i sól. Siekaj zimne, pokrojone w kostkę masło z sypkimi składnikami, aż rozdrobnisz tłuszcz na kawałki rozmiarów groszku lub jeszcze mniejsze. Delikatnie połącz te składniki z pianą z białek. Dodaj ser. Gdyby ciasto było zbyt rzadkie i nie nadawało się do formowania, dosyp kilka łyżek mąki migdałowej, dzięki czemu masa będzie bardziej zwarta.
4. Dużą łyżką wyłóż ciasto na natłuszczoną blachę do pieczenia (lub do formy do pieczenia muffinów), dzieląc je na 8 porcji. Piecz przez 11 – 15 minut, aż bułeczki nabiorą złocistobrązowego koloru.
5. W czasie pieczenia bułeczek przygotuj sos: wrzuć na dużą patelnię mięso mielone, cebulę i czosnek, a następnie smaź te składniki na średnim ogniu przez 5 – 6 minut, często mieszając. Gdy mięso się już zrumieni, zacznij stopniowo dodawać serek kremowy i bulion. Podgrzewaj sos, nieustannie go mieszając, aż zacznie łagodnie bulgotać, zgęstnieje i zrobi się jednolity. Zmniejsz ogień do średnio małego i ciągle mieszając, gotuj sos przez 2 minuty, żeby jeszcze bardziej zgęstniał. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
6. Przygotuj bułeczki do podawania: porożcinaj je na pół. Ułóż na talerzu dwie połówki, a następnie rozprowadź na nich ⅓ szklanki sosu. Powtórz te kroki z resztą bułeczek i sosu.
7. Ewentualne resztki należy przechowywać przez maksymalnie 3 dni w oddzielnych, szczelnych pojemnikach umieszczonych w lodówce. Podgrzewaj bułeczki na blasze w rozgrzanym do 175°C piekarniku przez 5 minut lub do momentu, w którym będą ciepłe. Odgrzej sos w rondlu na średnio małym ogniu, nieustannie go mieszając, aż się zagrzeje. Gdyby sos za bardzo zgęstniał, w trakcie podgrzewania możesz do niego dodać odrobinę wody.

porada: Niezwykle ważne podczas przygotowywania bułeczek jest użycie bardzo zimnego masła. Jeśli masło nie będzie miało odpowiedniej temperatury, bułeczki się nie udadzą.

wartości odżywcze (1 porcja)				
kalorie	tłuszcze	białka	węgle	błonnik
359	31 g	14 g	5 g	2 g



Naleśniki z serem



ciasto

2 duże jajka

2 jajka ugotowane na twardo

100 g ($\frac{1}{2}$ szklanki) sera kremowego (jeśli unikasz nabiału, wybierz roślinny odpowiednik), ogrzanego na tyle, by był miękki

1 łyżka słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

$\frac{1}{2}$ łyżeczki ekstraktu z wanilii lub migdałów

szczypta drobnej soli morskiej

nadzienie

100 g ($\frac{1}{2}$ szklanki) sera kremowego (jeśli unikasz nabiału, wybierz roślinny odpowiednik), ogrzanego na tyle, by był miękki

$\frac{1}{4}$ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

1 duże jajko

$\frac{1}{8}$ łyżeczki ekstraktu z wanilii

2 łyżki (30 g) niesolonego masła (lub oleju z awokado, jeśli unikasz nabiału), do odsmażania na patelni

opcjonalna dekoracja

sos czekoladowy (s. 311)

listki świeżej mięty

dodatkowy sprzęt

patelnia do naleśników lub patelnia z nieprzywierającą powłoką; średnica – 20 cm (patrz: s. 28)

przygotowanie: 5 minut (nie licząc czasu potrzebnego na ugotowanie jajek lub przygotowanie sosu czekoladowego) *gotowanie:* 18 minut

ilość: 6 naleśników (po 3 sztuki na porcję)

1. Przygotuj ciasto – zblenduj na gładką masę surowe i ugotowane jajka, serek kremowy, słodzik, ekstrakt i sól.
2. Natłuść 20-centymetrową patelnię do naleśników lub patelnię z nieprzywierającą powłoką olejem kokosowym w sprayu i rozgrzej ją na średnio dużym ogniu. Gdy patelnia się nagrzej, wylej na nią $\frac{1}{4}$ szklanki ciasta, a następnie przechyl patelnię tak, by równomiernie rozprowadzić masę. Smaż naleśnika aż do uzyskania złocistobrązowego koloru, czyli przez mniej więcej 2 minuty, a następnie przewróć go na drugą stronę i smaż przez kolejne 2 minuty. W ten sposób usmaż kolejne naleśniki, za każdym razem natłuszczając patelnię. Ułóż gotowe naleśniki na talerzu i przykryj je ręcznikiem kuchennym, żeby nie wyschły, gdy będziesz przygotowywać nadzienie.
3. Przygotuj nadzienie: przełóż do małej miski serek kremowy, słodzik, jajko i wanilię, a następnie mieszaj składniki mikserem ręcznym aż do uzyskania gładkiej masy.
4. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wyłóż po 2 kopiate łyżki nadzienia na środek każdego z naleśników. Zagnij krawędzie, a następnie zwiń naleśnika niczym burrito.
5. Rozpuść masło na dużej żeliwnej patelni lub innej patelni, którą można włożyć do piekarnika. Ułóż na niej naleśniki łączeniem do dołu i podsmażaj je przez mniej więcej 2 minuty, aż zrobią się złocistobrązowe. Odwróć na drugą stronę i smaż przez następne 2 minuty lub do momentu, kiedy będą złocistobrązowe.
6. Przełóż patelnię do piekarnika. Zapiekać przez 6 minut lub do momentu, w którym powierzchnia naleśników będzie złocistobrązowa, a nadzienie serowe w środku się zagrzej. Jeśli masz ochotę, możesz podawać naleśniki z odrobiną sosu czekoladowego i listkami mięty.
7. Ewentualne resztki można zamknąć w szczelnym pojemniku i przechowywać w lodówce przez maksymalnie 3 dni. W celu odgrzania naleśników wyłóż je na blachę i umieść w piekarniku nagrzanym do 175°C. Wyjmij po 5 minutach lub wtedy, gdy się podgrzeją w wystarczającym stopniu.

porada dla zabieganej rodziny:

Żeby ułatwić sobie robienie śniadania następnego dnia, przygotowuję ciasto dzień wcześniej i zostawiam je w lodówce, w przykrytym pojemniku blendera. Możesz też usmażyć naleśniki i zawinąć je z nadzieniem, a następnie ułożyć w szczelnym pojemniku i schować do lodówki. Mogą tam poleżeć do 3 dni, aż podsmażysz je na patelni i podpieczesz w piekarniku.

wartości odżywcze (1 porcja)				
kalorie	tluszcze	białka	węgle	błonnik
685	60 g	24 g	5 g	0 g



Puszyste naleśniki z brie i orzechami włoskimi



naleśniki

½ szklanki mąki kokosowej lub
2 szklanki mąki z blanszowanych migdałów

¼ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

½ łyżeczki proszku do pieczenia

½ łyżeczki drobnej soli morskiej

1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego

2 łyżki (30 g) roztopionego, niesolonego masła (lub oleju kokosowego, jeśli unikasz nabiału)

7 dużych roztrzepanych jajek (4 jajka, jeżeli używasz mąki kokosowej)

1 łyżeczka ekstraktu jabłkowego lub waniliowego (ekstrakt jabłkowy znakomicie łączy się ze smakiem sera brie)

olej kokosowy do natłuszczenia patelni

SOS

½ szklanki (100 g) niesolonego masła

½ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

½ szklanki niesłodzonego mleka z orzechów nerkowca lub mleka migdałowego

1 łyżeczka ekstraktu klonowego

dekoracja

1 szklanka orzechów włoskich

200 g sera brie pokrojonego w plasterki

W sobotnie poranki chętnie odwiedzam różne kawiarnie; podczas tych wypadów towarzyszy mi mój synek, Micah. W Minnesocie natknęliśmy się na niezwykle miejsce o nazwie Colossal Cafe. Było ono pokazywane w programie telewizyjnym *Diners, Drive-Ins and Dives*. Jedną ze specjalności lokalu są puszyste naleśniki podawane z ciepłym serem brie, orzechami włoskimi i sosem orzechowym. To moja ketogeniczna wersja tej potrawy.

przygotowanie: 10 minut *gotowanie:* 6 minut na partię

ilość: 16 naleśników (po 2 sztuki na porcję)

1. Przygotuj naleśniki: wymieszaj w dużej misce mąkę, słodzik w proszku (jeśli używasz wersji sproszkowanej), proszek do pieczenia i sól. W drugiej misce połącz mleko migdałowe, roztopione masło, jajka, ekstrakt i płynny słodzik (jeżeli stosujesz wersję płynną). Przelej wymieszane mokre składniki do suchej mieszanki.
2. Natłuść dużą patelnię olejem kokosowym i podgrzej ją na średnio dużym ogniu. Wykładaj na nią porcje po 3 łyżki ciasta, formując z każdej z nich okrągły placek o średnicy 9 cm. Smaż naleśniki przez mniej więcej 2 minuty, aż od spodu zrobią się złotobrązowe, a następnie przewróć je ostrożnie na drugą stronę i smaż do momentu, kiedy będą złote. Powtarzaj te kroki z resztą ciasta, w razie potrzeby natłuszczając ponownie patelnię między kolejnymi partiami.
3. Przygotuj sos: zanim zaczniesz, zadбай o to, by słodzik, mleko z orzechów nerkowca i ekstrakt znajdowały się w pobliżu rondla i mogły błyskawicznie do niego trafić. Musisz działać szybko, gdyż w przeciwnym razie słodzik się przypali. Rozgrzej na dużym ogniu rondel z grubym dnem i rozpuść w nim masło. Gdy tylko zacznie wrzeć, wypatruj brązowych drobinek; to właśnie zrumienione masło (które tak znakomicie pasuje do warzyw!). Natychmiast do rondla dodaj słodzik, mleko i ekstrakt. Mieszaj do momentu, w którym wszystkie składniki się połączą, a następnie zdejmij naczynie z ognia (uwaga: sos można przygotować nawet 2 tygodnie wcześniej).
4. Serwuj danie: układaj po 2 naleśniki na każdym talerzu, a następnie przyozdabiaj je orzechami, serem brie i sosem. Smacznego!
5. Niezjedzone naleśniki można zamknąć w szczelnym pudełku i przechowywać w lodówce przez maksymalnie 3 dni. Schłodzony sos można trzymać w lodówce w szklanym słoiku przez 2 tygodnie. Podgrzewaj naleśniki na blasze w rozgrzanym do 175°C piekarniku przez około 5 minut lub do momentu, gdy będą ciepłe. Sos należy przelać do rondla i podgrzewać na średnim ogniu przez mniej więcej 3 minuty lub do osiągnięcia odpowiedniej temperatury.

inna wersja:

Ekstremalnie ketogeniczne naleśniki. Do przygotowania tego typu naleśników potrzebujesz patelni z nieprzywierającą powłoką (patrz: s. 28). Umieść w pojemniku blendera 4 duże jajka, 4 jajka ugotowane na twardo, 200 g sera kremowego (jeśli unikasz nabiału, wybierz roślinny odpowiednik), ogrzanego na tyle, by był miękki, 2 – 3 łyżki słodzika Swerve dla cukierników (lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika), 1 łyżeczkę ekstraktu jabłkowego, waniliowego lub migdałowego oraz szczyptę drobnej soli morskiej. Następnie zblenduj wszystkie te składniki na gładką masę. Natłuść patelnię z nieprzywierającą powłoką olejem kokosowym i rozgrzej ją na średnio dużym ogniu. Gdy patelnia się nagrzej, wyłóż na nią 2 i ½ łyżki ciasta. Usmaż naleśnika na złocistobrązowo, czyli przez mniej więcej 2 minuty, a następnie odwróć na drugą stronę i smaż przez kolejne 2 minuty. Zdejmij naleśnika z patelni i przygotuj w ten sposób naleśniki z reszty ciasta. Zrób sos i podawaj naleśniki w sposób opisany powyżej.

wartości odżywcze (1 porcja naleśników z mąki kokosowej z dodatkami i sosem)

kalorie	tluszcze	białka	węgle	błonnik
437	38 g	13 g	6 g	3 g



wartości odżywcze (1 porcja naleśników z mąki migdałowej z dodatkami i sosem)

kalorie	tluszcz	białka	węgle	blonnik
375	35,8 g	13,4 g	3 g	1,6 g

wartości odżywcze (1 porcja samych naleśników z mąki kokosowej)

kalorie	tluszcz	białka	węgle	blonnik
116	7,9 g	6 g	5,7 g	3,1 g

wartości odżywcze (1 porcja samych naleśników z mąki migdałowej)

kalorie	tluszcz	białka	węgle	blonnik
102	9 g	4,4 g	1,1 g	0,9 g

Bułeczki maślane



2 szklanki mąki z blanszowanych migdałów

½ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

1 łyżeczka proszku do pieczenia

½ łyżeczki drobnej soli morskiej

6 łyżek (90 g) zmrożonego niesolonego masła

¼ szklanki niesłodzonego mleka z orzechów nerkowca lub śmietany kremówki

1 duże jajko

miąższ z 1 laski wanilii (o długości ok. 20 cm) lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

1 łyżeczka mielonego cynamonu

W czasach licealnych i na studiach pracowałam w dwóch różnych kawiarniach – może to właśnie stąd wzięło się moje zamiłowanie do wypieków. W każdym z tych lokali serwowano fantastyczne bułeczki, które jednak znacząco się one od siebie różniły. Gdy byłam w liceum, nauczono mnie przyrządzać bułeczki w stylu europejskim, które były bardziej puszyste, nie tak wilgotne i mniej słodkie, dzięki czemu znakomicie smakowały, gdy zamoczyło się je w espresso. Na studiach poznałam metodę przygotowywania nieco innej, bardziej „z amerykanizowanej” i słodszej wersji bułeczek. Poniższy przepis pozwoli przygotować właśnie takie, słodsze i bardziej zbite bułeczki. Mam nadzieję, że Ci zasmakują!

przygotowanie: 5 minut *gotowanie:* 15 minut *ilość:* 8 bułeczek (1 na porcję)

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wyłóż pergaminem blachę do pieczenia.
2. Wymieszaj w średniej misce mąkę migdałową, słodzik w proszku (jeśli stosujesz wersję sproszkowaną), proszek do pieczenia i sól. Potnij masło w kostkę o boku 1 cm, a następnie połącz rękami masło z suchymi składnikami. Gdy skończysz je mieszać, w masie nadal powinny się znajdować kawałki masła.
3. Ubij w małej misce trzepaczką mleko z orzechów nerkowca, jajka i płynny słodzik (o ile używasz takiej wersji słodzika), aż wszystkie składniki się połączą. Przelej ten płyn do przygotowanej wcześniej masy mączno-maślanej i mieszaj wszystko widelcem, aż zaczną się tworzyć duże grudki. Dociśnij palcami masę do ścianek miski i uformuj 8 kulek.
4. Ułóż kulki z ciasta na blasze do pieczenia, tak by było między nimi około 5 cm wolnego miejsca. Piecz bułeczki aż do momentu, kiedy zrobią się złote, czyli przez mniej więcej 13 – 15 minut. Potem pozostaw je na blasze do ostygnięcia przez minimum 5 minut. Podawaj ciepłe lub w temperaturze pokojowej.
5. Ewentualne resztki można zamknąć w szczelnym pojemniku i przechowywać w lodówce przez maksymalnie 3 dni. Podgrzewaj bułeczki na blasze w nagrzanym do 175°C piekarniku przez 5 minut lub do momentu, gdy będą ciepłe.

wartości odżywcze (1 bułeczka)

kalorie	tluszcze	białka	węgle	błonnik
246	23 g	7 g	6 g	3 g



Pudding chlebowy z ciasta cynamonowego



chleb

½ szklanki waniliowego białka jaj w proszku (lub białka wołowego)

½ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci sproszkowanej stewii albo erytrytolu (patrz: s. 24)

białka z 12 dużych jajek

2 łyżeczki kwaśnego winianu potasu

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

2 łyżeczki mielonego cynamonu

pudding

1 szklanka niesłodzonego mleka z orzechów nerkowca albo mleka migdałowego (lub pełnotłustego mleka kokosowego, jeśli unikasz nabiału)

½ szklanki śmietany kremówki (lub pełnotłustego mleka kokosowego, jeśli unikasz nabiału)

3 duże jajka

⅔ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

miąższ z 1 laski wanilii (o długości ok. 20 cm) lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

1 łyżeczka zmielonego cynamonu

½ łyżeczki drobnej soli morskiej

polewa

1 szklanka (200 g) niesolonego masła (lub oleju kokosowego, jeśli unikasz nabiału), ogrzanego na tyle, by było miękkie

½ szklanki mocnej herbaty cynamonowej (lub niesłodzonego mleka z orzechów nerkowca albo mleka konopnego), ogrzanej

¾ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

1 łyżeczka mielonego cynamonu

Ten pudding jest nie tylko niezwykle smaczny, lecz także skrywa bardzo niewiele węglowodanów, gdyż nie zawiera żadnych mąk orzechowych. Z tego przepisu mogą też korzystać osoby, które muszą unikać nabiału.

przygotowanie: 15 minut plus czas na schodzenie chleba i puddingu

gotowanie: 1 godzina i 20 minut *ilość:* 12 porcji

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C i natłuść formę do pieczenia o rozmiarach 18 cm na 28 cm.
2. Przesiej białko i słodzik, po czym odstaw je na bok. Ubij w dużej, czystej misce pianę z białek jaj (żółtka możesz odłożyć z myślą o lodach). Dodaj kwaśny winian potasu i kontynuuj ubijanie piany, dopóki nie będzie ona bardzo sztywna (gdy ubijesz ją w wystarczającym stopniu, nie będzie się wylewać z naczynia nawet wtedy, gdy odwrócisz je dnem do góry). Dorzuć miąższ z wanilii, a następnie szybko domieszaj białko ze słodzikiem i cynamonem.
3. Przelej ciasto do przygotowanej wcześniej formy do pieczenia. Piecz przez 40 minut, aż chleb zrobi się złocistobrązowy. Pozwól, by całkowicie wystygł; najlepiej będzie zostawić go w lodówce na całą noc. Gdy już całkowicie wystygnie, pokrój go w kostkę o boku 2,5 cm, a następnie przełóż do dużej miski.
4. Rozpocznij przygotowywanie puddingu od rozgrzania piekarnika do temperatury 175°C. Nasmaruj tłuszczem formę do pieczenia o rozmiarach 18 cm na 28 cm. Zalej pokrojony w kostkę chleb mlekiem z orzechów nerkowca i śmietanką, a następnie odstaw na bok. W innej misce starannie rozmieszaj jajka, słodzik, wanilię, cynamon i sól. Zalej masą jajeczną namoczony chleb, a potem zamieszaj wszystkie składniki. Na koniec przełóż masę do przygotowanej wcześniej formy do pieczenia i zapiekaj przez 30 – 40 minut, dopóki całość się nie zetnie. Pozwól, by pudding wystygł w formie.
5. Umieść w pojemniku blendera lub robota kuchennego wszystkie składniki polewy, a następnie rozdrabniaj je aż do uzyskania gładkiej masy. Gdy pudding już wystygnie, pokrój go na 12 porcji, a następnie na każdy kawałek wyłóż około 2 łyżek lukru. Uwaga: jeśli lukier będzie zbyt długo stał w temperaturze pokojowej, zacznie się rozwarstwiać. Gdyby do tego doszło, należy go ponownie zmiksować na gładką masę.
6. Resztki można zamknąć w szczelnym pojemniku i przechowywać w lodówce przez maksymalnie 3 dni. Podczas odgrzewania wyłóż je na blachę do pieczenia, a następnie umieść w rozgrzanym do 175°C piekarniku na 5 minut lub do momentu, gdy danie będzie ciepłe.

porada dla zabieganej rodziny:

Chleb można przygotować dzień wcześniej, co pozwoli Ci zaoszczędzić trochę czasu w dniu, w którym pieczesz pudding.

wartości odżywcze (1 porcja)				
kalorie	tłuszcze	białka	węgle	biłonnik
223	20 g	8 g	2 g	0,3 g



Muffiny dyniowe z serkiem kremowym



ciasto na muffiny

1 i ½ szklanki mąki z blanszowanych migdałów

½ łyżeczki sody oczyszczonej

¼ łyżeczki drobnej soli morskiej

1 łyżeczka mielonego cynamonu

½ łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej

¼ łyżeczki mielonego imbiru

½ łyżeczki mielonych goździków

2 łyżki (30 g) niesolonego masła (lub oleju kokosowego, jeśli unikasz nabiału), ogrzanego na tyle, by było miękkie

½ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

3 duże jajka

1 szklanka purée dyniowego (świeżego lub z puszki)

nadzienie serowe

1 opakowanie (200 g) serka kremowego (jeśli unikasz nabiału, wybierz roślinny zamiennik), ogrzanego na tyle, by był miękki

¼ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

1 duże żółtko

2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

Gdy pracowałam w Uncommon Ground, jesienią przyrządzaliśmy najlepsze na świecie muffiny dyniowe z serem. Klienci z reguły wykupywali je wszystkie jeszcze przed 8 rano. Pewnego razu, gdy organizowałam prezentację w dużej firmie w Stillwater w Minnesocie, koordynatorka całego wydarzenia poprosiła mnie o przywiezienie próbek różnych potraw i zorganizowanie degustacji. Pomyślałam, że to odpowiednia pora roku i przygotowałam równie smaczną, ale ketogeniczną wersję muffinów dyniowych, które serwowaliśmy kiedyś w kawiarni. Podczas degustacji zniknęły w ciągu kilku minut!

przygotowanie: 7 minut *gotowanie:* 40 minut

ilość: 6 muffinów (po 1 na porcję)

1. Rozgrzej piekarnik do 160°C. Natłuść lub wyłóż papierem 6 wgłębień w foremce na muffiny standardowej wielkości.
2. W dużej misce starannie wymieszaj mąkę migdałową, sodę, sól i przyprawę. W innej misce połącz masło, słodzik, jajka i dynię, dopóki nie utworzą gładkiej masy. Dodaj mokre składniki do suchych. Przełóż ciasto do przygotowanych zagłębień w formie na muffiny – każde z nich wypełniaj do ¾ wysokości.
3. Do przygotowania nadzienia użyj miksera ręcznego. W średniej misce ubijaj serek kremowy, aż nabierze gładkiej konsystencji. Dodaj słodzik, żółtko jajka i wanilię, a następnie mieszaj składniki, dopóki się dobrze nie połączą. Na każdego muffina wyłóż 1 łyżkę nadzienia serowego, a następnie użyj wykałaczki, by spiralnym ruchem połączyć nadzienie z ciastem.
4. Piecz muffiny przez 30 – 40 minut, aż wykałaczka wbita w środek muffina i wyciągnięta z ciasta będzie sucha i czysta. Zanim wyjmiesz muffiny z formy, zaczekaj, aż wystygną. Resztki można przechowywać przez maksymalnie 3 dni w szczelnie zamkniętym pojemniku umieszczonym w lodówce. Muffiny należy podgrzewać na blasze w nagrzanym do 175°C piekarniku przez 5 minut lub do momentu, gdy będą już ciepłe.

wartości odżywcze (1 muffin)

kalorie	tluszcze	białka	węgle	błonnik
399	33 g	13 g	12 g	4 g



Kringel babci Suzie



ciasto

1 i $\frac{3}{4}$ szklanki startej mozzarelli
25 g (2 łyżki) sera kremowego
 $\frac{3}{4}$ szklanki mąki z blanszowanych migdałów
1 duże roztrzepane jajko
 $\frac{1}{8}$ łyżeczki drobnej soli morskiej

nadzienienie cynamonowe

2 łyżki (30 g) roztopionego, niesolonego masła
2 łyżki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)
2 łyżki mielonego cynamonu

nadzienienie serowe

1 opakowanie (200 g) sera kremowego (jeśli unikasz nabiału, wybierz roślinny zamiennik), ogrzanego na tyle, by był miękki
 $\frac{1}{4}$ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)
1 duże żółtko

Gdy poznaliśmy się z Craigiem (a nasza dieta i styl życia znacząco różniły się od tego, jak się aktualnie żyjemy i jak żyjemy), uwielbialiśmy jeździć pod namiot na południowy brzeg Jeziora Górnego, do uroczego miasteczka Bayfield w stanie Wisconsin. Co rano chodziliśmy do pobliskiej cukierni na migdałowego kringla. Wypiek cudownie się ciągnął i był nadziewany pysznym kremem serowym. Od tamtego czasu minęło ponad 10 lat, ale ten ketogeniczny kringel przywołuje wspomnienia z tamtych porannych wypraw do cukierni w Bayfield. Przepis został nazwany na cześć mojej teściowej, Sue (moi chłopcy nazywają ją „babcią Suzie”), która też piecze fantastycznego kringla.

Instrukcja przygotowywania tego ciasta wydaje się przytłaczająca, ale chętnie podzielę się z Tobą kilkoma sugestiami bazującymi na tym, czego się nauczyłam, pracując w kawiarniach, gdzie trzeba było zorganizować wszystko tak, żeby wiele różnych wypieków trafiło do witryny jeszcze przed 5 rano:

- Ciasto, nadzienie i lukier można przygotować nawet 2 dni wcześniej, a następnie umieścić je w lodówce. Potem wystarczy wszystko połączyć i upiec kringla w dniu, w którym chcesz go zjeść.
- Możesz przygotować na zapas kilka porcji ciasta, umieścić je w szczelnych pojemnikach i zamrozić z myślą o przygotowywanych w przyszłości wypiekach.
- Możesz upiec kringla, a następnie go zamrozić, ale ciasto jest dużo smaczniejsze, gdy jest świeże!

przygotowanie: 15 minut plus 1 godzina na schłodzenie ciasta, o ile będzie to konieczne *gotowanie:* 15 minut *ilość:* 8 porcji

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Umieść mozzarellę i serek kremowy w misce, której można używać w kuchence mikrofalowej, a następnie podgrzewaj zawartość naczynia w tym urządzeniu przez 1 – 2 minuty, aż ser całkowicie się rozpuści. Po wyjęciu miski z kuchenki mikrofalowej dobrze zamieszaj zawartość naczynia.
3. Dodaj do miski mąkę migdałową, jajko i sól, a następnie wymieszaj wszystkie składniki mikserem ręcznym. Potem użyj dłoni i wyrabiaj ciasto przez około 3 minuty (uwaga: jeśli ciasto za bardzo klei się do rąk, schłódź je w lodówce przez godzinę lub przez całą noc).
4. Natłuść kawałek papieru do pieczenia o długości 35 cm, a następnie ułóż go na kamieniu do pizzy (możesz też użyć blachy do pieczenia, ale spód kringla upieczone się lepiej właśnie na kamieniu do pizzy). Wyłóż ciasto na natłuszczony papier. Użyj wałka lub dłoni, by nadać ciastu kształt dużego owalu o wymiarach mniej więcej 20 cm na 30 cm. Ułóż owal tak, by był zwrócony do Ciebie jednym z węższych końców.
5. Przygotuj nadzienie cynamonowe: przełóż do małej miski roztopione masło, słodzik i cynamon, po czym rozmieszaj wszystkie składniki widelcem. Rozprowadź tę masę na cieście, pokrywając nią jak największą powierzchnię.
6. Przygotuj nadzienie serowe: włóż do miski zmiękczone serek kremowy, słodzik i żółtko, a następnie dobrze je rozmieszaj. Zaczynając mniej więcej 8 centymetrów od dalszego czubka owalu i zmierzając ku sobie, wlej miksturę do środka wieńca z ciasta – zakończ około 8 centymetrów od krawędzi znajdującej się najbliżej Ciebie. Rozprowadź nadzienie wewnątrz owalu tak, by po lewej i prawej stronie zostawić około 4 cm odsłoniętego ciasta.



polewa

$\frac{1}{4}$ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci sproszkowanej stewii albo erytrytolu (patrz: s. 24)

1 – 2 łyżki niesłodzonego mleka z orzechów nerkowca lub śmietany kremówki

opcjonalna dekoracja

siekane migdały

7. Ponacinaj dłuższe boki kringla, tworząc płatki o długości 4 cm i szerokości 2 cm. Nacinaj ciasto tylko tam, gdzie nie zostało pokryte nadzieniem serowym. Zagnij górny i dolny koniec placka, przykrywając nimi nadzienie serowe. Potem zacznij zaginać naprzemiennie płatki z lewej i prawej strony, zaczynając od góry i przykrywając w ten sposób nadzienie serowe. Kontynuuj te czynności, aż dojdiesz do dolnej części wypieku i stworzysz wzór przypominający zęby zamka błyskawicznego. Część nadzienia serowego pozostanie nieprzykryta ciastem.
8. Umieść kamień do pizzy z kringlem w piekarniku i zapiekaj przez 15 minut lub do momentu, kiedy wypiek będzie złocistobrązowy, a ciasto – w pełni upieczone. Wyjmij z piekarnika i przez mniej więcej 10 minut studź na kamieniu do pizzy.
9. W tym czasie przygotuj polewę: wsymp do niewielkiej miski słodzik i dodaj do niego odrobinę mleka z orzechów nerkowca – tylko tyle, by powstał gęsty lukier. Jeśli będzie zbyt rzadki, dodaj łyżkę słodzika; gdyby był za gęsty, dolej odrobinę mleka.
10. Gdy kringel już wystygnie, udekoruj go polewą, a jeśli chcesz, posyp posiekanymi migdałami. Resztki można włożyć do szczelnego pojemnika i przechowywać w lodówce przez maksymalnie 3 dni. Gdy postanowisz je odgrzać, przełóż je na blachę do pieczenia, włóż do piekarnika rozgrzanego do 175°C i trzymaj tam przez 5 minut lub do momentu, w którym będą ciepłe.

wartości odżywcze (1 porcja)				
kalorie	tluszcze	białka	węgle	blonnik
271	23 g	11 g	5 g	2 g

Ciasto kawowe z kwaśną śmietanką i polewą z podrumienionego masła



ciasto

- 1 szklanka mąki kokosowej lub 4 szklanki mąki z blanszowanych migdałów
- 1 łyżka mielonego cynamonu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka drobnej soli morskiej
- ¾ szklanki (150 g) niesolonego masła lub oleju kokosowego (tłuszcz należy ogrzać na tyle, żeby był miękki)
- 1 i ½ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)
- 1 i ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 8 dużych jajek (4 jajka, jeśli używasz mąki migdałowej)
- 1 i ½ szklanki kwaśnej śmietanki

Trudno wyobrazić sobie coś bardziej wyjątkowego od wielkiego ciasta kawowego, przygotowanego z myślą o sobotnim śniadaniu lub brunchu. Jeśli rano brakuje Ci czasu, możesz przygotować ciasto, nadzienie i polewy wieczorem, jeden lub dwa dni wcześniej. Potem wystarczy przełożyć ciasto i nadzienie do formy, po czym schować całość do lodówki. Rankiem trzeba tylko włożyć formę do piekarnika i na koniec gotowe ciasto udekorować polewą. Nim się obejrzyś, w całym domu będzie się unosić piękny aromat cynamonu i podrumienionego masła!

przygotowanie: 15 minut *gotowanie:* 45 minut *ilość:* 1 forma (14 porcji)

nadzienie cynamonowe

- ½ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)
- 6 łyżek (90 g) roztopionego, niesolonego masła lub oleju kokosowego
- 1 łyżka mielonego cynamonu
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

polewa z podrumienionego masła

- ¾ szklanki (150 g) niesolonego masła lub oleju kokosowego
- ¼ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

polewa z serka kremowego

- 1 opakowanie (200 g) serka kremowego, ograniczone na tyle, by był miękki
- ¼ szklanki niesłodzonego mleka z orzechów nerkowca
- ¼ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)
- miąższ z 1 laski wanilii (o długości ok. 20 cm) lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- ulubione orzechy do dekoracji (opcjonalnie)

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Natłuść formę do babki o pojemności 2 l.
2. Przygotuj ciasto: w średniej misce wymieszaj mąkę kokosową, cynamon, proszek do pieczenia i sól, po czym odstaw suche składniki na bok. Używając miksera ręcznego, ubijaj w dużej misce zmiękczone masło, słodzik i wanilię, aż masa zrobi się lekka i puszysta. Wbijaj do masy po jednym jajku, za każdym razem ubijając ją przez minimum 1 minutę przed dodaniem kolejnego. Na koniec zacznij do ciasta dodawać naprzemiennie mąkę i kwaśną śmietankę. Wylej połowę ciasta do przygotowanej wcześniej formy.
3. Przygotuj nadzienie cynamonowe: w niewielkiej misce umieść słodzik, roztopione masło, cynamon i wanilię, a następnie dobrze rozmieszaj składniki. Wylej nadzienie na ciasto znajdujące się w formie; użyj noża, żeby utworzyć w cieście barwne zawijasy. Potem przelej do formy resztę ciasta.
4. Piecz przez 40 – 45 minut, do momentu, kiedy wykałaczką wbita w środek wypieku i wyjęta z ciasta będzie sucha i czysta. Pozwól, by ciasto ostygło w formie przez jakieś 10 minut, a następnie odwróć formę i wyłóż ciasto do całkowitego wystudzenia na ruszt cukierniczy.
5. Gdy ciasto będzie stygło, przygotuj polewę z podrumienionego masła. Rozgrzej rondel na średnio dużym ogniu, przełóż do naczynia masło i podgrzewaj je, nieustannie mieszając, aż pojawią się w nim brązowe



wartości odżywcze (1 porcja ciasta z mąki migdałowej)				
kalorie	tłuszcze	białka	węgle	blonnik
536	51 g	11 g	9 g	4 g

wartości odżywcze (1 porcja ciasta z mąki kokosowej)				
kalorie	tłuszcze	białka	węgle	blonnik
403	37 g	7 g	7 g	3 g

drobinki (uwaga – nie mogą być czarne!). Podgrzewaj dalej masło, przez cały czas je mieszając. Powinno się spenić, a potem przestać się burzyć. Zdejmij rondel z ognia. (Jeśli używasz oleju kokosowego, po prostu podgrzewaj go do momentu, w którym się rozpuści). Dodaj do tłuszczu słodzik i mieszaj, dopóki nie uzyskasz jednolitej masy. Odstaw całość do lodówki na 5 – 8 minut.

6. Gdy polewa z podrumienionego masła wystygnie i nieco zgęstnieje, wylej ją na wystudzone ciasto, po czym przelóż całość do lodówki i schładzaj je tam przez około 8 minut.
7. W tym czasie przygotuj polewę z serka kremowego: w średniej misce umieść serek kremowy, mleko z orzechów nerkowca i słodzik, a następnie ubij wszystkie składniki mikserem ręcznym. Dodaj wanilię i dobrze pomieszaj. Skosztuj polewę i w razie potrzeby jeszcze trochę ją dosłódź.
8. Wyjmij ciasto z lodówki. Udekoruj ciasto polewą z serka kremowego, a jeśli chcesz, posyp też posiekanymi orzechami. Niezjedzone resztki możesz przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku maksymalnie przez 3 dni.

Muffiny tiramisu



przygotowanie: 10 minut *gotowanie:* 20 minut
ilość: 12 muffinów (1 na porcję)

muffiny

½ szklanki mąki kokosowej lub
2 szklanki mąki z blanszowanych
migdałów

½ szklanki słodzika Swerve dla
cukierników lub zamiennik w postaci
płynnego albo sproszkowanego
słodzika (patrz: s. 24)

2 łyżki niesłodzonego kakao
w proszku

¼ łyżeczki drobnej soli morskiej

¼ łyżeczki sody oczyszczonej

6 dużych roztrzepanych jajek
(2 jajka, jeśli używasz mąki
migdałowej)

½ szklanki (100 g) niesolonego
masła (lub oleju kokosowego,
jeśli unikasz nabiału), roztopionego,
ale nie gorącego

½ szklanki bezkofeinowego
espresso lub innej mocnej kawy
bezkofeinowej

2 łyżeczki ekstraktu rumowego

krem

1 opakowanie (250 g) serka
mascarpone (jeśli unikasz nabiału,
wybierz roślinny zamiennik),
ogrzanego na tyle, by był miękki

¼ szklanki słodzika Swerve dla
cukierników lub zamiennik w postaci
płynnego albo sproszkowanego
słodzika (patrz: s. 24)

30 ml bezkofeinowego espresso
lub innej mocnej kawy
bezkofeinowej

1 łyżeczka ekstraktu rumowego

niesłodzone kakao w proszku
do obsypania

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Natłuść lub wyłóż papierowymi foremkami formę, w której można upiec 12 muffinów standardowej wielkości.
2. Przesiej do średniej miski wszystkie sypkie składniki ciasta. Ostrożnie dodaj do nich mokre składniki i rozmieszaj, aż wszystko dobrze się połączy. Wypełnij każde zagłębienie w formie do $\frac{3}{4}$ wysokości. Piecz przez 18 – 20 minut, aż wykałaczka wbita w środek muffina i wyciągnięta z ciasta będzie sucha i czysta. Przed wyciągnięciem muffinów z foremki zaczekaj, aż wystygną.
3. Gdy muffiny będą się studziły, przygotuj krem: połącz wszystkie składniki i miksuj je, dopóki nie uzyskasz gładkiej masy. Odstaw krem i zaczekaj, aż muffiny całkowicie wystygną. Gdy już będą zimne, udekoruj je kremem, a potem oprósz kakao w proszku.
4. Resztki możesz przechowywać maksymalnie przez tydzień w szczelnym pojemniku umieszczonym w lodówce. Muffiny bez kremu mogą być mrożone; sam krem nie nadaje się jednak do zamrażania.

wartości odżywcze (1 muffin)

kalorie	tluszcze	białka	węgle	biłonnik
209	19 g	5 g	3 g	2 g



Pyszna zapiekanka śniadaniowa z kiełbasą



250 g przyprawionej mielonej wieprzowiny
½ łyżeczki drobnej soli morskiej
⅓ szklanki bulionu wołowego, domowego (s. 356) lub kupnego
2 plastry bekonu pokrojonego w kostkę
¼ szklanki startego cheddara
¼ szklanki drobno pokrojonego szczypiorku z cebuli dymki do dekoracji

Niedaleko naszego domu znajduje się świetna knajpka specjalizująca się w brunchach. Można tam zjeść przepyszną, aromatyczną zapiekankę z kiełbasą. Jeśli szukasz szybkiego, a zarazem niezwykle smacznego pomysłu na brunch, musisz wypróbować ten przepis! Gdyby do brunchu miały zasiąść 4 osoby, możesz po prostu przygotować podwójną porcję.

przygotowanie: 5 minut *gotowanie:* 8 minut *ilość:* 2 porcje

1. Rozgrzej grzałkę grillową w piekarniku. Uformuj z mięsa cztery owalne kotleciki o wymiarach 4 cm na 6 cm. Oprósz je ze wszystkich stron solą.
2. Umieść kotleciki w kwadratowym żaroodpornym naczyniu o boku 20 cm. Zalej mięso bulionem, a następnie włóż formę do piekarnika. Grilluj przez 7 minut lub do momentu, kiedy kotleciki będą już upieczone.
3. W tym samym czasie podgrzej na średnim ogniu patelnię i podsmażaj na niej pokrojony w kostkę bekon przez 5 minut lub do momentu, gdy będzie usmażony i chrupki. Zdejmij naczynie z ognia i odstaw na bok.
4. Wyjmij formę z piekarnika, po czym udekoruj kotleciki mięsne serem i bekonem. Włóż formę z powrotem do piekarnika na 1 minutę, żeby roztopić ser. Na koniec udekoruj danie szczypiorkiem z cebuli dymki.
5. Resztki można przechowywać przez maksymalnie 3 dni w szczelnym pojemniku umieszczonym w lodówce. Podgrzewaj zapiekankę na blasze w rozgrzanym do 175°C piekarniku przez 5 minut lub do momentu, gdy danie będzie ciepłe.

wartości odżywcze (1 porcja)

kalorie	tluszcze	białka	węgle	błonnik
493	42 g	26 g	1 g	0,4 g



Naleśniki Monte Cristo



Zawsze trzymam w lodówce kilka jajek ugotowanych na twardo, dzięki czemu błyskawicznie mogę przygotować porcję naleśników!

przygotowanie: 10 minut (nie licząc czasu potrzebnego na ugotowanie jajek)
gotowanie: 8 minut *ilość:* 2 porcje

naleśniki

2 duże jajka

2 jajka ugotowane na twardo

½ szklanki (100 g) sera kremowego (jeśli unikasz nabiału, wybierz roślinny zamiennik), ogrzanego na tyle, by był miękki

1 łyżka słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

½ łyżeczki ekstraktu waniliowego lub migdałowego

szczypta drobnej soli morskiej
olej kokosowy do natłuszczenia patelni

nadzienie

2 bardzo cienkie plastry szynki

2 cienkie plastry (30 g) sera szwajcarskiego (pomiń ten składnik, jeśli unikasz nabiału)

polewa malinowa

3 łyżki (40 g) sera kremowego (jeśli unikasz nabiału, wybierz roślinny zamiennik), ogrzanego na tyle, by był miękki

2 łyżki ogrzanego, niesłodzonego mleka z orzechów nerkowca (lub mleka konopnego, jeśli unikasz nabiału)

2 łyżki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

½ łyżeczki ekstraktu malinowego

dotatkowy sprzęt

patelnia do naleśników lub patelnia z powłoką nieprzywierającą; średnica – 20 cm (patrz: s. 28)

1. Przełóż do pojemnika blendera surowe i ugotowane jajka, serek kremowy, słodzik, ekstrakt i sól, a następnie blenduj aż do uzyskania gładkiego ciasta.
2. Natłuść 20-centymetrową patelnię do naleśników lub patelnię z nieprzywierającą powłoką olejem kokosowym (zwykłym lub w sprayu), a następnie rozgrzej ją na średnio dużym ogniu. Gdy już będzie gorąca, wylej na nią ¼ szklanki ciasta i przechyl patelnię tak, by masa pokryła całą jej powierzchnię. Smaż naleśnika przez około 2 minuty, aż nabierze złocistobrązowego koloru, po czym przewróć go na drugą stronę i smaż kolejne 2 minuty. Zsuń go z patelni, po czym usmaż tak samo drugiego naleśnika.
3. Na środku każdego naleśnika ułóż po 1 plasterze szynki i 1 kawałku sera. Złóż naleśniki w ćwiartki.
4. Przygotuj polewę: przełóż wszystkie składniki do małej miski i roztrzep, żeby dobrze się połączyły. Skosztuj i w razie potrzeby dodaj więcej słodzika i/lub ekstraktu. Podawaj naleśniki skropione polewą.
5. Ewentualne resztki naleśników i polewy można przechowywać przez maksymalnie 3 dni w szczelnych pojemnikach umieszczonych w lodówce. Odgrzewaj naleśniki na blasze do pieczenia w rozgrzanym do 175°C piekarniku przez 5 minut lub do momentu, w którym będą ciepłe. Polewę należy ogrzać do temperatury pokojowej, a następnie skropić nią odgrzane naleśniki.

wartości odżywcze (1 porcja)

kalorie	tluszcze	białka	węgle	błonnik
452	38 g	20 g	4 g	0 g



Gofry z kurczakiem i sosem holenderskim



kurczak

1 szklanka (200 g) oleju kokosowego lub tłuszczu wytopionego z boczku do pieczenia

2 duże jajka

1 i ½ szklanki tartego parmezanu (lub zmielonej skórki wieprzowej, jeśli unikasz nabiału)

¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu

450 g kurzych udek bez kości i skóry

gofry

3 szklanki startej cukinii

drobna sól morska

1 szklanka sproszkowanego (patrz: s. 13) parmezanu (lub zmielonej skórki wieprzowej, jeśli unikasz nabiału)

2 łyżki (30 g) niesolonego masła (lub tłuszczu kokosowego, jeśli unikasz nabiału), ogrzanego na tyle, by było miękkie

2 duże roztrzepane jajka

½ szklanki sosu holenderskiego (s. 358) do serwowania razem z daniem

przygotowanie: 10 minut (nie licząc czasu potrzebnego na przygotowanie sosu holenderskiego) *gotowanie:* 35 minut *ilość:* 4 porcje

1. Zaczynij przygotowywanie kurczaka od podgrzania na średnim ogniu żeliwnej patelni z wysokimi brzegami (powinny mieć wysokość minimum 10 cm). Rozgrzej patelnię do 175°C i rozpuść na niej 1 szklankę oleju kokosowego.
2. W tym samym czasie przygotuj składniki panierki: roztrzep w jednej średniej misce jajka, a w drugim podobnym naczyniu wymieszaj 1 i ½ szklanki parmezanu i pieprz.
3. Potnij kurczaka na kawałki rozmiarów jednego kęsa. Zanurz każdy kawałek mięsa w roztrzepanych jajkach, a potem w tartym parmezanie, pokrywając kurczaka równomierną warstwą panierki.
4. Gdy tłuszcz już się zagrzeje, smaż kurczaka partiami przez około 5 minut lub do momentu, gdy mięso nie będzie już w środku różowe, a panierka nabierze ładnego, złotego koloru. Ostateczny czas smażenia będzie zależał od tego, na jak duże kawałki potniesz mięso.
5. Przejdź do przygotowywania gofrów i rozgrzej gofrownicę do wysokiej temperatury. Ułóż startą cukinię na durszlaku ustawionym w zlewku, a następnie oprósz ją solą. Pozwól, by ociekła przez 4 minuty, po czym odcisnij nadmiar płynu.
6. Przełóż cukinię do średniej miski, a następnie dodaj 1 szklankę parmezanu, masło i jajka, po czym wymieszaj dobrze wszystkie składniki.
7. Natłuszc gorącą gofrownicę. Umieść 3 łyżki masy z cukinii pośrodku płyty, a potem zamknij urządzenie. Piecz przez 3 – 4 minuty, aż gofr będzie złocistobrązowy i chrupiący.
8. Podawaj danie: ułóż na talerzach po 2 gofry, a następnie ułóż na każdym z nich 1 kawałek kurczaka. Polej całość sosem holenderskim.
9. Ewentualne resztki można przechowywać przez maksymalnie 3 dni w oddzielnych, szczelnych pojemnikach umieszczonych w lodówce. Gofry i kawałki kurczaka należy odgrzewać na blasze w nagrzanym do 175°C piekarniku przez 5 minut lub do momentu, gdy danie będzie ciepłe. Potem trzeba je jeszcze połączyć sosem holenderskim. Wskazówki dotyczące odgrzewania sosu holenderskiego znajdziesz na s. 358.

porada: Jeżeli nie chcesz smażyć kawałków kurczaka, możesz je upiec. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Wylóż zapanierowane kawałki kurczaka na natłuszczoną blachę i piecz przez 20 – 30 minut, aż będą złocistobrązowe i upieczone w środku. Również i w tym przypadku dokładny czas obróbki cieplnej będzie zależał od tego, na jak duże kawałki pokroisz mięso.

wartości odżywcze (1 porcja)				
kalorie	tłuszcze	białka	węgle	błonnik
639	48 g	60 g	2 g	1 g



Donaty czekoladowe z polewą



przygotowanie: 5 minut *gotowanie:* 20 minut
ilość: 6 donatów (1 na porcję)

donaty czekoladowe

- ½ szklanki mąki kokosowej
- ½ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)
- ½ szklanki niesłodzonego kakao w proszku
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- ⅓ łyżeczki drobnej soli morskiej
- 5 dużych jajek
- ½ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego (lub mleka konopnego, jeśli unikasz nabiału)
- ½ szklanki (100 g) niesolonego masła (lub oleju kokosowego, jeśli unikasz nabiału), ogrzanego na tyle, by było miękkie
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

polewa czekoladowa

- ¾ szklanki pełnotłustego mleka kokosowego (lub śmietany kremówki, jeśli dobrze tolerujesz nabiał),
- ½ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)
- 50 g niesłodzonej drobno posiekanej czekolady
- miąższ z 1 laski wanilii (o długości ok. 20 cm) lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

dodatkowy sprzęt (opcjonalnie)

forma na 6 donatów (patrz: uwaga)

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Natłuść formę na 6 donatów.
2. Przygotuj ciasto na donaty: wsyp wszystkie suche składniki do miski i dobrze je wymieszaj. Dodaj do nich płynne składniki i użyj miksera ręcznego, by wyrobić z nich ciasto.
3. Wypełnij ciastem każdy otwór w formie do ¾ wysokości. Piecz donaty przez 20 minut, aż wykałaczka wbita w środek donata i wyciągnięta z ciasta będzie sucha i czysta. Pozwól, by donaty ostygły w formie, nim zaczniesz je dekorować polewą.
4. Przygotuj polewę: umieść mleko kokosowe, słodzik i posiekaną czekoladę w garnku do gotowania w kąpielu wodnej lub żaroodpornej misce opierającej się na brzegach rondla z gotującą się wodą. Podgrzewaj naczynie z wodą na małym ogniu i mieszaj składniki, aż czekolada się rozpuści. Następnie zdejmij naczynie z ognia, dodaj wanilię i dobrze wymieszaj. Na koniec zanurzaj wystudzone donaty w polewie.
5. Ewentualne resztki można przechowywać do 3 dni w szczelnym pojemniku umieszczonym w lodówce.

uwaga: Jeśli nie masz formy do robienia donatów, możesz użyć formy do muffinów. Po prostu natłuść 6 otworów w formie na muffiny standardowej wielkości i wykonuj pozostałe zamieszczone powyżej instrukcje.

wartości odżywcze (1 donat)				
kalorie	tluszcze	białka	węgle	błonnik
332	28 g	9 g	9 g	5 g



Pudding chlebowy z donatów czekoladowych



1 partia donatów czekoladowych z polewą (s. 66) pokrojonych w kostkę o boku 2,5 cm; idealnie sprawdzą się donaty upieczone 1 dzień wcześniej

pudding

1 szklanka niesłodzonego mleka z orzechów nerkowca albo mleka migdałowego (lub mleka konopnego, jeśli unikasz orzechów)

½ szklanki śmietany kremówki (lub pełnotłustego mleka kokosowego, jeśli unikasz nabiału)

3 duże jajka

¾ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

1 łyżeczka mielonego cynamonu miąższ z 1 laski wanilii (o długości ok. 20 cm) lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

½ łyżeczki drobnej soli morskiej

opcjonalna dekoracja

dodatkowa porcja polewy czekoladowej (s. 66) do polania puddingu

Podczas biegania uwielbiam słuchać podcastów – traktuję je jako źródło inspiracji. Pewna kobieta opowiedziała, że kupuje na stacji benzynowej donaty, zostawia je do wyschnięcia, a potem przyrządza z nich bożonarodzeniowy pudding chlebowy. Przygotowywała tę potrawę w Wigilię i pozostawiała jej tak naprawdę włożyć do piekarnika formę z puddingiem w tym samym czasie, w którym jej dzieci odpakowywały prezenty. Pomyślałam sobie, że ja też mogę zrobić coś podobnego.

Jeśli chcesz przyrządzić jeszcze bardziej dekadentkie śniadanie, podczas robienia donatów przygotuj podwójną porcję polewy czekoladowej, a potem polej każdy kawałek puddingu 1 lub 2 łyżkami dodatkowej polewy.

przygotowanie: 10 minut (nie licząc czasu potrzebnego na upieczenie donatów)

gotowanie: od 45 minut do 1 godziny (czas będzie krótszy, jeśli używasz formy do muffinów) *ilość:* 12 porcji

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Natłuść formę o wymiarach 18 cm na 28 cm lub formę na 12 muffinów standardowej wielkości.
2. Zalej mlekiem i śmietanką znajdujące się w misce donaty pokrojone w kostkę, a następnie odstaw je na bok. Przełóż do drugiej miski jajka, słodzik, cynamon i wanilię, a następnie dobrze zmiksuj wszystkie składniki. Zalej masą jajeczną nasączone donaty, po czym wszystko zamieszaj. Później przelej mieszankę do przygotowanej wcześniej formy do pieczenia lub formy na muffiny (w tym drugim przypadku wypełniaj każde zagłębienie do ¾ wysokości).
3. Piecz pudding od 45 minut do 1 godziny, aż się zetnie. Jeśli używasz formy na muffiny, zapiekaj pudding przez 25 – 30 minut, aż będzie ścięty. Wystudź danie w formie. Potnij pudding chlebowy przyrządzany w formie do pieczenia na 12 równych kawałków. Jeśli masz ochotę, możesz połać każdy z nich (lub każdego „muffina”) 1 – 2 łyżkami dodatkowej polewy czekoladowej.
4. Resztki można przechowywać do 3 dni w szczelnym pojemniku umieszczonym w lodówce. Podgrzewaj pudding na blasze w rozgrzanym do 175°C piekarniku przez 5 minut lub do momentu, kiedy będzie ciepły.

wartości odżywcze (1 porcja)

kalorie	tluszcze	białka	węgle	błonnik
220	19 g	6 g	5 g	3 g



Naleśniki red velvet z syropem z serka kremowego



naleśniki

2 duże jajka

2 jajka ugotowane na twardo

½ szklanki (100 g) serka kremowego (jeśli unikasz nabiału, wybierz roślinny zamiennik)

1 łyżka słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

1 łyżka naturalnego czerwonego barwnika spożywczego

1 i ½ łyżeczki niesłodzonego kakao w proszku

½ łyżeczki ekstraktu waniliowego lub migdałowego

szczypta drobnej soli morskiej

olej kokosowy (zwykły lub w sprayu) do natłuszczenia patelni

syrop z serka kremowego

1 i ½ łyżki (20 g) serka kremowego (jeśli unikasz nabiału, wybierz roślinny zamiennik), ogrzanego na tyle, by był miękki

¼ szklanki niesłodzonego mleka z orzechów nerkowca (lub niesłodzonego mleka konopnego, jeśli unikasz orzechów); może się okazać, że będziesz potrzebować nieco więcej mleka

2 łyżki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

miąższ z 1 laski wanilii (o długości ok. 20 cm) lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

przygotowanie: 5 minut (nie licząc czasu potrzebnego na ugotowanie jajek)

gotowanie: 8 minut *ilość:* 4 naleśniki o średnicy 8 cm (2 sztuki na porcję)

1. Przełóż składniki ciasta naleśnikowego do pojemnika blendera i blenduj aż do uzyskania gładkiej masy.
2. Natłusć olejem kokosowym (normalnym lub w sprayu) dużą patelnię z nieprzywierającą powłoką i rozgrzej ją na średnio dużym ogniu. Gdy patelnia będzie gorąca, wylej na nią ¼ szklanki ciasta i utwórz okrągłego naleśnika o średnicy 8 cm. Od razu powtórz tę operację, co pozwoli Ci usmażyć w tym samym czasie 2 naleśniki. Smaż je przez mniej więcej 2 minuty, aż zetną się od spodu, po czym przewróć je na drugą stronę i smaż kolejne 2 minuty. Zsuń naleśniki z patelni i z reszty ciasta usmaż 2 naleśniki.
3. Żeby przygotować syrop, przełóż do niewielkiej miski ogrzany serek kremowy, mleko z orzechów nerkowca, słodzik i wanilię, a następnie ubijaj mikserem ręcznym aż do uzyskania gładkiej masy. Jeśli wolisz gęstszy lub rzadszy syrop, możesz dodać nieco mniej lub więcej mleka. Podawaj naleśniki udekorowane syropem.
4. Ewentualne resztki naleśników i syropu można przechowywać w lodówce przez maksymalnie 3 dni w oddzielnych, szczelnych pojemnikach. Odgrzewaj naleśniki na blasze w nagrzanym do 175°C piekarniku przez 5 minut lub do momentu, kiedy będą ciepłe. Syrop należy odgrzewać przez mniej więcej 2 minuty w rondlu na średnim ogniu.

porada dla zabieganej rodziny:

Żeby ułatwić sobie przygotowywanie śniadania następnego dnia, przyrządzam ciasto dzień wcześniej, zostawiam je w pojemniku blendera i chowam na noc do lodówki.

wartości odżywcze (1 porcja)

kalorie	tluszcze	białka	węgle	błonnik
401	33 g	19 g	5 g	1 g



Snickerdoodle — kubeczki z kremem czekoladowym



2 szklanki śmietany kremówki
(lub pełnotłustego mleka
kokosowego, jeśli unikasz nabiału)

$\frac{3}{4}$ szklanki niesłodzonego mleka
z orzechów nerkowca lub mleka
migdałowego (albo mleka
konopnego, jeśli unikasz orzechów)

miąższ z 1 laski wanilii (o długości
ok. 20 cm) lub 1 łyżeczka ekstraktu
waniliowego

6 żółtek z dużych jajek

$\frac{1}{2}$ szklanki słodzika Swerve dla
cukierników lub zamiennik w postaci
płynnego albo sproszkowanego
słodzika (patrz: s. 24)

2 łyżeczki mielonego cynamonu

Za każdym razem, gdy przyrządzam kubeczki z kremem – lub crème brûlée
czy lody – odkładam białka jajek z myślą o bułeczkach keto (s. 362).

przygotowanie: 10 minut plus 3 godziny na schładzanie

gotowanie: 1 godzina *ilość:* 6 porcji

1. Rozgrzej piekarnik do 160°C.
2. Rozgrzej na średnim ogniu rondel z grubym dnem, a następnie zagotuj
w nim śmietanę, mleko i wanilię. Zdejmij z ognia po zagotowaniu.
3. Roztrzep w dużej misce żółtka, słodzik i cynamon. Stopniowo dodawaj tę
masę do zagotowanej wcześniej śmietanki z mlekiem.
4. Użyj drobnego sitka i przecedź uzyskaną mieszaninę. Przelej ją do innej
miski. Zostaw na 10 minut, żeby całość wystygła. Zbieraj wszelką pianę,
która pojawi się na powierzchni.
5. Przelej przygotowaną masę do 6 kokilek o pojemności 180 ml. Umieść
je w dużej formie do pieczenia o głębokości minimum 5 cm. Zalej formę
gorącą wodą tak, żeby płyn sięgał do połowy wysokości kokilek. Przykryj
formę do pieczenia pokrywką lub folią, by zatrzymać tam parę.
6. Zapiekaj danie przez około 55 minut, aż zawartość kokilek się zetnie,
ale masa pośrodku potrąconego naczynia będzie się jeszcze delikatnie
poruszać. Wyjmij kokilki z wody. Studź je przez około 3 godziny, aż będą
zupełnie zimne.
7. Ewentualne resztki można przechowywać przez maksymalnie 3 dni
w szczelnym pojemniku umieszczonym w lodówce.

wartości odżywcze (1 porcja)

kalorie	tluszcze	białka	węgle	błonnik
326	37g	3g	1g	0,2g



Zapiekanka z szarpanej wieprzowiny z sosem barbecue i jajkami



1 łyżka (15 g) ghi lub niesolonego masła (albo oleju kokosowego, jeśli unikasz nabiału)

½ szklanki posiekanej czerwonej cebuli

1 i ½ szklanki rozdrobnionej czerwonej lub zielonej kapusty

2 szklanki resztek szarpanej wieprzowiny z sosem barbecue (s. 258) plus sos z wolnowaru

¾ łyżeczki drobnej soli morskiej

¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu

¼ łyżeczki pieprzu cayenne (opcjonalnie)

4 duże jajka (pomiń ten składnik, jeśli unikasz jajek)

stopione ghi do użycia podczas serwowania

posiekana świeża kolendra lub pietruszka do dekoracji

pokrojona w drobną kostkę czerwona cebula do dekoracji

przygotowanie: 5 minut (nie licząc czasu potrzebnego na przygotowanie szarpanej wieprzowiny) *gotowanie:* 15 minut *ilość:* 4 porcje

1. Rozgrzej na średnim ogniu patelnię i rozpuść na niej ghi. Dodaj cebulę i podsmażaj przez mniej więcej 2 minuty, mieszając od czasu do czasu, aż cebula nieco zmięknie. Dodaj kapustę i smaż przez kolejnych 5 minut lub do momentu, gdy kapusta będzie bardzo miękka.
2. Dodaj do warzyw szarpaną wieprzowinę i dobrze wymieszaj, by wszystkie składniki się ze sobą połączyły. Zrób w masie 4 zagłębienia, a następnie wbij w każde z nich po jednym jajku. Dopraw solą, czarnym pieprzem i pieprzem cayenne (o ile zdecydujesz się go użyć).
3. Przykryj patelnię i smaż danie przez 3 minuty lub do momentu, kiedy jajka się zetną, choć żółtka pozostaną jeszcze miękkie.
4. Skrop potrawę dodatkową porcją sosu barbecue i stopionym ghi, a następnie udekoruj kolendrą lub pietruszką i czerwoną cebulą pokrojoną w drobną kostkę.
5. Ewentualne resztki można przechowywać do 3 dni w szczelnym pojemniku umieszczonym w lodówce. Podgrzewaj danie na blasze do pieczenia w rozgrzanym do 175°C piekarniku przez 5 minut lub do momentu, gdy zapiekanka będzie ciepła.

wartości odżywcze (1 porcja)

kalorie	tluszcze	białka	węgle	błonnik
482	36 g	29 g	7 g	2 g



Śniadaniowy deser z goframi i lodami klonowo- bekonowymi



gofry

- 4 duże jajka
- 4 jajka ugotowane na twardo
- ¼ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)
- 2 łyżki białka jaj w proszku
- 2 łyżki mielonego cynamonu
- ¾ łyżeczki proszku do pieczenia
- ¼ łyżeczki drobnej soli morskiej
- ¼ szklanki (50 g) oleju kokosowego plus dodatkowa porcja do natłuszczenia gofrownicy
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1 porcja lodów klonowo-bekonowych (s. 322)
- ½ porcji polewy z podrumienionego masła (s. 56) do dekoracji (opcjonalnie; pomiń ten składnik, jeśli unikasz nabiału)
- smażony bekon pokrojony w kostkę do dekoracji (opcjonalnie)

O tym, że jedzenie lodów na śniadanie może pozytywnie wpływać na sprawność umysłową i uwagę, wspominali nawet dziennikarze „International Business Times”.

Niewiele jest już dań, które naprawdę mnie kuszą. Był taki czas, że w sytuacji, gdy ktoś zamawiał naprawdę dekadentki deser, musiałam przeprosić pozostałych gości i wyjść z restauracji. Teraz nie czuję już, by cokolwiek mi brakowało, jeśli wziąć pod uwagę wszystkie te smaczne desery, które mogę przyrządzić w domu. Wizyta w lodziarni, w której wytwarza się własne różki do lodów, budzi jednak najwyraźniej jakieś szczególne wspomnienia, gdyż po prostu *uwielbiam* ten zapach! Kiedy byliśmy na wakacjach na Hawajach i przechodziliśmy obok uroczej lodziarni, Craig powiedział dokładnie to samo. Ten zapach zainspirował mnie, by po powrocie do domu stworzyć to pyszne danie z lodami serwowanymi na gofrach!

przygotowanie: 10 minut (nie licząc czasu potrzebnego na ugotowanie jajek, przyrządzenie lodów i polewy, a także przygotowanie bekonu)

gotowanie: ok. 20 minut *ilość:* 6 porcji

1. Rozgrzej gofrownicę do wysokiej temperatury. Umieść surowe i ugotowane jajka, a także słodzik, białko w proszku, cynamon, proszek do pieczenia i sól w pojemniku blendera albo robota kuchennego, a następnie blenduj aż do uzyskania gładkiej, gęstej masy. Dodaj olej kokosowy i wanilię, po czym dobrze wszystko wymieszaj.
2. Natłusć gorącą gofrownicę. Wylej 3 łyżki ciasta na środek, a następnie zamknij urządzenie. Piecz gofra przez 3 – 4 minuty, aż będzie złocistobrązowy i chrupiący. Upiecz w podobny sposób gofry z reszty ciasta – w sumie powinno wyjść 6 gofrów.
3. Podaj danie: ułóż na talerzu lub misce jednego gofra, a następnie wyłóż na niego kulkę lodów klonowo-bekonowych. Jeśli chcesz, możesz skropić danie polewą z podrumienionego masła i posypać pokrojonym w kostkę, smażonym bekonem.
4. Resztki gofrów można umieścić w szczelnym pojemniku i przechowywać w lodówce (do 3 dni) lub w zamrażarce (przez maksymalnie 1 miesiąc). Umieść je potem w nagrzanym do 190°C piekarniku lub w minipiekarniku elektrycznym i podgrzewaj przez 3 minuty albo do momentu, kiedy będą ciepłe.

porada:

Jeśli chcesz zmienić trochę smak gofrów, zastąp 1 łyżeczkę ekstraktu waniliowego 1 łyżeczką ekstraktu migdałowego.

wartości odżywcze (1 porcja)

kalorie	tluszcz	białko	węgle	błonnik
712	70 g	18 g	3 g	0,5 g



Gofry croque madame



gofry

8 dużych jajek

4 ugotowane jajka

¼ szklanki sproszkowanego parmezanu (patrz: s. 13)

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka sproszkowanej cebuli (opcjonalnie)

½ łyżeczki drobnej soli morskiej

½ szklanki (100 g) ghi lub oleju kokosowego; tłuszcz ma być roztopiony, ale nie może być gorący

sos mornay

¼ szklanki bulionu wołowego lub drobiowego, domowego (s. 356) albo kupnego

¼ szklanki (50 g) niesolonego masła

2 łyżki (25 g) sera kremowego

1 szklanka startego gruyère'a lub cheddara

½ łyżeczki drobnej soli morskiej

nadzienie

12 plasterków szynki

½ szklanki startego gruyère'a lub cheddara

4 duże jajka

1 łyżeczka (5 g) ghi lub niesolonego masła

dekoracja (opcjonalnie)

mielony czarny pieprz

świeże listki tymianku

przygotowanie: 10 minut (nie licząc czasu potrzebnego na ugotowanie jajek)
gotowanie: ok. 30 minut *ilość:* 8 porcji

1. Rozgrzej gofrownicę do wysokiej temperatury. Umieść surowe i ugotowane jajka, parmezan, proszek do pieczenia, sproszkowaną cebulę (o ile jej używasz) i sól w pojemniku blendera lub robota kuchennego, a następnie blenduj wszystkie składniki, aż powstanie gładka i gęsta masa. Dodaj roztopione ghi i wymieszaj je z resztą składników.
2. Natłuść gorącą gofrownicę. Wyłóż nieco ponad ¼ szklanki ciasta na środek, a następnie zamknij urządzenie. Piecz gofra przez 3 – 4 minuty, aż będzie złocistobrązowy i chrupiący. Przyrządź w podobny sposób gofry z reszty ciasta; w sumie powinno wyjść 8 gofrów.
3. Przygotuj sos mornay: na średnio dużym ogniu rozgrzej rondel i umieść w nim bulion, masło, serek kremowy i starty ser, a następnie podgrzewaj wszystkie składniki, często mieszając, aż cały ser się rozpuści. Dodaj sól i zdejmij naczynie z ognia. Użyj blendera ręcznego i zblenduj całość na gładką masę (możesz też przelać mieszankę do blendera kielichowego i zblendować ją w tym urządzeniu), po czym gotowy sos odstaw na bok.
4. Rozgrzej górną grzałkę w piekarniku. Wyłóż 4 gofry na blachę do pieczenia. Na każdym ułóż po 3 plasterki szynki i 2 łyżki rozdrobnionego sera. Odstaw gofry na bok.
5. Usmaż jajka: rozgrzej żeliwną patelnię na średnim ogniu i rozpuść na niej ghi. Gdy patelnia będzie gorąca, wbij na nią 4 jajka i smaź z jednej strony przez około 2 minuty, do momentu, gdy białka będą ścięte, a żółtka – wciąż płynne. W tym samym czasie umieść gofry w piekarniku (patrz: punkt 6.). Dopraw jajka solą i pieprzem, a następnie zdejmij patelnię z ognia.
6. W czasie smażenia jajek opiekaj gofry przez 1 – 2 minuty, aż ser się rozpuści, a gofry się zagrzeją.
7. Przygotuj potrawę do podania: ułóż na talerzach po jednym gofrze z szynką i serem. Przykryj każdy jeszcze jednym gofrem bez dodatków, a potem na wierzchu połóż jajko (żółtkiem do góry) i polej całość sosem mornay. Posyp świeżo zmielonym pieprzem i (jeśli chcesz) udekoruj liśćmi tymianku. Powtórz tę procedurę z pozostałymi goframi, jajkami i resztą sosu.
8. Gofry bez dodatków można przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku: w lodówce do 3 dni, natomiast w zamrażalniku do 1 miesiąca. Odgrzewaj je w rozgrzanym do 190°C piekarniku lub w opiekaczu do kanapek przez mniej więcej 3 minuty lub do momentu, gdy będą ciepłe. Sos mornay można przechowywać w szczelnym pojemniku umieszczonym w lodówce przez maksymalnie 3 dni; zostawiony na noc w lodówce zgęstnieje. Odgrzej sos w rondlu na średnim ogniu – mieszaj, aż całość się zagrzeję, czyli około 2 minut. Gdyby sos był zbyt gęsty, dodaj do niego kilka łyżek bulionu.

wartości odżywcze (1 porcja)

kalorie	tłuszcze	białka	węgle	błonnik
499	43 g	25 g	1 g	0 g



porada:

Gofry i sos mornay można przygotować z maksymalnie trzydniowym wyprzedzeniem, a następnie przechowywać w szczelnych pojemnikach w lodówce. Gofry można też włożyć (maksymalnie na 1 miesiąc) do zamrażalnika.

Słodkie bułeczki śniadaniowe

z sosem czekoladowym lub karmelowo-kawowym



przygotowanie: 10 minut *gotowanie:* 15 minut *ilość:* 8 porcji

bułeczki

3 białka z dużych jaj

1 szklanka mąki z blanszowanych migdałów

2 łyżki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci sproszkowanej stewii albo erytrytolu (patrz: s. 24)

1 łyżeczka proszku do pieczenia

¼ łyżeczki drobnej soli morskiej

2 łyżki (30 g) bardzo zimnego, niesolonego masła (pokrojonego w kostkę o boku 0,5 cm) lub zimnego oleju kokosowego

miąższ z 1 laski wanilii (o długości ok. 20 cm) lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

opcja 1: sos czekoladowy

¾ szklanki śmietany kremówki

½ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

50 g drobno posiekanej niesłodzonej czekolady

miąższ z 1 laski wanilii (o długości ok. 20 cm) lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

opcja 2: sos karmelowo-kawowy

¾ szklanki (150 g) niesolonego masła

150 g serka kremowego lub mascarpone (¾ szklanki)

¾ szklanki słodzika Swerve dla cukierników lub zamiennik w postaci płynnego albo sproszkowanego słodzika (patrz: s. 24)

3 łyżki niesłodzonego kakao w proszku

4 – 5 łyżek bezkofeinowego espresso lub innej mocnej kawy bezkofeinowej do rozcieńczenia sosu

miąższ z 1 laski wanilii (o długości ok. 20 cm) lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

świeże listki mięty do dekoracji

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Natłuść olejem kokosowym blachę do pieczenia lub 8 zagłębień w formie na muffiny standardowej wielkości.
2. Zaczynij przygotowywanie bułeczek od ubicia w średniej misce białek jaj na bardzo sztywną pianę. W innej średniej misce starannie wymieszaj mąkę migdałową, słodzik, proszek do pieczenia i sól. Potem posiekaj zimne masło z sypkimi składnikami (jeśli masło nie będzie schłodzone, bułeczki się nie udadzą). Delikatnie połącz ciasto z białkami. Gdyby masa była zbyt rzadka, by dało się je formować, dodaj kilka łyżek mąki migdałowej, aż ciasto będzie wystarczająco zwarte.
3. Dużą łyżką wyłóż 8 porcji ciasta na natłuszczonej blachę lub do zagłębień w formie na muffiny, a następnie piecz przez 11 – 15 minut, aż bułeczki nabiorą złocistobrazowego koloru.
4. Jeżeli masz zamiar przygotować sos czekoladowy, przełóż śmietanę, słodzik i posiekaną czekoladę do garnka do gotowania w kąpielii wodnej lub żaroodpornej miski opierającej się na brzegu garnka z wrzącą wodą. Podgrzewaj na małym ogniu i mieszaj, aż czekolada się rozpuści. Zdejmij z ognia i dodaj wanilię.

Jeżeli chcesz przygotować sos karmelowo-kawowy, rozgrzej na średnio dużym ogniu rondel i przełóż do niego masło. Podgrzewaj, często mieszając, aż masło się spieni i pojawią się w nim brązowe (ale nie czarne!) drobinki. Zdejmij naczynie z ognia i trochę przestudź masło. Korzystając z miksera ręcznego, zmiksuj w średniej misce podrumienione masło, serek kremowy i słodzik na jednolity krem. Dodaj kakao w proszku, espresso i wanilię, a następnie ubijaj, dopóki składniki się nie połączą.



wartości odżywcze (1 porcja)

kalorie	tluszcze	białka	węgle	blonnik
345	34 g	6 g	5 g	2 g

5. Podawaj bułeczki polane ciepłym sosem.
6. Ewentualne resztki bułeczek i sosu można przechowywać przez maksymalnie 3 dni w oddzielnych, szczelnych pojemnikach umieszczonych w lodówce. Bułeczki można też zamrozić na maksymalnie 1 miesiąc. Podgrzewaj bułeczki na blasze do pieczenia w rozgrzanym do 175°C piekarniku przez 3 minuty lub do momentu, gdy będą ciepłe. Sos należy podgrzać w rondlu postawionym na małym ogniu – trzeba często mieszać zawartość naczynia – około 1 minuty lub do momentu, kiedy zrobi się nieco rzadsza. Nie powinno się podgrzewać sosu do zbyt wysokiej temperatury, gdyż czekolada może się zwarzyć. Gdy sos będzie ciepły, polej nim bułeczki.

Ciastka krabowe z jajkami w koszulkach



przygotowanie: 7 minut (nie licząc czasu potrzebnego na przygotowanie sosu holenderskiego) *gotowanie:* 10 minut *ilość:* 4 porcje

ciastka krabowe

450 g mięsa kraba z puszeki

1 łyżka majonezu domowego (s. 359) lub kupnego

5 łyżek sproszkowanego (patrz: s. 13) parmezanu (lub 2 łyżki mąki kokosowej, jeśli unikasz nabiału)

2 duże jajka

2 łyżeczki przyprawy do owoców morza

2 łyżki (30 g) smalcu lub oleju kokosowego do smażenia

jajka w koszulkach

8 dużych jajek

½ szklanki sosu holenderskiego (s. 358) do serwowania razem z daniem

1. Przygotuj ciastka krabowe: w dużej misce starannie wymieszaj wszystkie składniki (oprócz smalcu). Na średnio dużym ogniu rozgrzej dużą patelnię i rozpuść na niej smalec. Wykładaj na patelnię po 2 łyżki ciasta krabowego, formując 8 miniaturowych ciastek. Smaż je na złotobrązowy kolor, czyli przez mniej więcej 2 minuty, a następnie obróć na drugą stronę i smaż przez kolejną minutę, dopóki nie nabiorą złotobrązowego koloru.
2. Przygotuj jajka w koszulkach: wlej do dużego rondla wodę do wysokości około 10 cm, a następnie zagotuj. Zamieszaj wodę w jedną stronę, po czym delikatnie wbijaj do niej jajka. Gotuj je do momentu, aż białka będą ścięte, ale żółtka wciąż pozostaną miękkie. Jeśli chcesz uniknąć nadmiaru pływających obok siebie jajek, możesz je gotować w dwóch partiach.
3. Wyłóż na każdy talerz po 2 ciastka krabowe, ułóż na każdym jajko w koszulce, a następnie udekoruj wszystko sosem holenderskim.
4. Ciastka krabowe i jajka można przechowywać do 3 dni w oddzielnych, szczelnych pojemnikach umieszczonych w lodówce. Sos holenderski można trzymać w słoiku w lodówce do 5 dni. Podgrzewaj ciastka krabowe na natłuszczonej patelni postawionej na średnim ogniu i smaż je z każdej strony przez 1 – 2 minuty, aż się zagrzeją. Do odgrzewania jajek w koszulkach użyj garnka z wrzątkiem; trzymaj jajka w wodzie przez 1 minutę lub do momentu, gdy będą ciepłe. Instrukcję dotyczącą odgrzewania sosu holenderskiego znajdziesz na s. 358.

wartości odżywcze (1 porcja)

kalorie	tluszcze	białka	węgle	błonnik
554	41 g	40 g	1 g	0 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



Jesteś na diecie ketogenicznej lub planujesz na nią przejść? Jeśli poza korzyściami zdrowotnymi chcesz, by Twoje codzienne menu zapewniało satysfakcję pod względem smaku i różnorodności potraw – to książka dla Ciebie! Maria Emmerich udowadnia, że niskowęglowodanowy i wysokotłuszczowy jadłospis może być korzystny i atrakcyjny dla każdego, w tym dla osób odżywiających się w standardowy sposób. Odczarowuje dietę ketogeniczną i pokazuje, że można w jej ramach z powodzeniem łączyć smak, zdrowie i bogactwo składników.

To zbiór cennych, praktycznych porad. Jakie składniki dobrać do poszczególnych dań? Na co zwracać uwagę podczas zakupu produktów? W jaki sposób przyrządzać posiłki? To tylko przykładowe pytania, na które autorka udziela wyczerpujących odpowiedzi w zrozumiałej, przystępnej formie. Skorzystaj z jej wiedzy i doświadczenia, jeżeli chcesz urozmaicić swoją dietę ketogeniczną i poznać przepisy na smaczne i zdrowe potrawy.

Książka zawiera:

- 175 przepisów na smaczne i zdrowe dania ketogeniczne
- porady dotyczące przygotowywania niskowęglowodanowych posiłków i doboru składników
- zestawienia produktów spożywczych polecanych osobom na diecie ketogenicznej

Maria Emmerich — dietetyczka specjalizująca się w diecie ketogenicznej, autorka licznych publikacji, które udostępnia również na łamach swojego bloga *Maria Mind Body Health*. Szczególnie dużo uwagi poświęca wpływowi diety na zdrowie organizmu, ale również na samopoczucie i psychikę. Pasjonatka dietetyki, która łączy teorię z praktyką.



sensus

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-283-8989-2



9 788328 389892

cena 89,00 zł