

KETO DESSERTS

Serniki • Ciasta • Panna Cotta

20
PRZEPISÓW



Słodkie przyjemności nie muszą oznaczać dużych ilości cukru. Coraz więcej osób poszukuje deserów, które pozwalają cieszyć się wyjątkowym smakiem, a jednocześnie ograniczać spożycie cukru w codziennej diecie. Desery zawarte w tym ebooku zostały przygotowane w oparciu o składniki często wykorzystywane w kuchni ketogenicznej i niskowęglowodanowej. Znajdziesz tutaj kremowe serniki, aromatyczne ciasta, eleganckie panna cotty oraz desery inspirowane najlepszymi kawiarniami.

Większość przepisów opiera się na prostych składnikach dostępnych w popularnych sklepach. Zamiast tradycyjnego cukru wykorzystano erytrytol lub inne zamienniki słodzące, które pozwalają uzyskać słodki smak bez dodatku cukru.

Pamiętaj, że nawet najlepszy deser najlepiej smakuje jako element zrównoważonego stylu życia. Warto zwracać uwagę na jakość składników, odpowiednią ilość snu, aktywność fizyczną oraz codzienne nawyki żywieniowe.

Mamy nadzieję, że przepisy zawarte w tej kolekcji dostarczą Ci wielu kulinarnych inspiracji i sprawią, że chwile przy filiżance kawy staną się jeszcze przyjemniejsze.

Smacznego!

Ważna informacja

Niniejszy ebook ma charakter wyłącznie informacyjny i kulinarny. Zawarte w nim treści nie stanowią porady medycznej, dietetycznej ani zdrowotnej. Autor nie ponosi odpowiedzialności za sposób wykorzystania przedstawionych przepisów.

W przypadku chorób przewlekłych, przyjmowania leków, ciąży, karmienia piersią lub innych szczególnych sytuacji zdrowotnych należy skonsultować sposób żywienia z lekarzem lub wykwalifikowanym specjalistą.

Wartości odżywcze podane w przepisach mają charakter orientacyjny i mogą różnić się w zależności od użytych produktów oraz wielkości porcji.

JAKICH SŁODZIKÓW UŻYWAĆ?

W przepisach zawartych w tym ebooku najczęściej wykorzystano erytrytol – jeden z najpopularniejszych zamienników cukru stosowanych w kuchni niskowęglowodanowej. Charakteryzuje się słodkim smakiem, jest łatwo dostępny i dobrze sprawdza się zarówno w wypiekach, jak i deserach na zimno.

Możesz również stosować:

- Erytrytol
- Ksylitol (cukier brzozy)
- Mieszanki erytrytolu ze stewią
- Stewię (w niewielkich ilościach)

Każdy słodzik może nieco różnić się poziomem słodkości, dlatego w razie potrzeby dostosuj jego ilość do własnych preferencji.

JAKICH PRODUKTÓW UNIKAĆ?

Jeśli zależy Ci na ograniczeniu cukru w codziennej diecie, warto zwracać uwagę na produkty zawierające jego duże ilości.

Do najczęściej spotykanych należą:

- Cukier biały i brzozy
- Syrop glukozowo-fruktozowy
- Syrop klonowy
- Syrop z agawy
- Miód
- Słodzone mleczka skondensowane
- Gotowe polewy i sosy deserowe
- Słodzone jogurty i serki deserowe
- Gotowe mieszanki do wypieków zawierające cukier

Przed zakupem warto sprawdzić skład produktu. Cukier często występuje pod różnymi nazwami, dlatego czytanie etykiet może pomóc w bardziej świadomym wyborze składników.

Pamiętaj, że najważniejsza jest równowaga i zdrowy rozsądek. Nawet najlepszy deser smakuje najlepiej jako element zróżnicowanej i dobrze zbilansowanej diety.

Spis treści

2. Wstęp
3. Czego unikać na keto
5. Panna Cotta Mango
6. Sernik Waniliowy
7. Brownie
8. Sernik Cytrynowy
9. Szarlotka
10. Brownie Orzechowe
11. Sernik Kokosowy
12. Panna Cotta Waniliowa
13. Ciasto Migdałowe
14. Tiramisu
15. Brownie Orzech Laskowy
16. Tarta Cytrynowa
17. Crumble Jagodowe
18. Blondie Migdałowe
19. Suflet Czekoladowy
20. Fondant Czekoladowy
21. Tarta Kokosowa
22. Stracciatella w Pucharku
23. Cheesecake Baskijski
24. Ciasto Czekoladowo-Orzechowe
25. Deser Brzoskwiniowy w Pucharku
26. Zakończenie





PANNA COTTA MANGO

Delikatna panna cotta z aksamitnym sosem mango. Lekka, kremowa i elegancka propozycja inspirowana deserami z luksusowych kawiarni.



PORCJE
6



CZAS PRZYGOTOWANIA
15 minut



CZAS CHŁODZENIA
4 godziny

SKŁADNIKI

- 500 ml śmietanki 30%
- 50 g erytrytolu
- 8 g żelatyny
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 100 g mango
- 5 ml soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE

1. Żelatynę namocz w niewielkiej ilości zimnej wody.
2. Śmietankę podgrzej z erytrytolem i wanilią.
3. Dodaj żelatynę i dokładnie wymieszaj.
4. Przelej do pucharków.
5. Schładzaj przez minimum 4 godziny.
6. Mango zblenduj z sokiem z cytryny.
7. Przed podaniem udekoruj deser sosem mango i listkiem mięty.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	290 kcal
BIĄŁKO	3 g
TŁUSZCZ	28 g
WĘGLOWODANY	4 g
IG	<20



ZAMIENNIKI

- Mango → brzoskwinia
- Erytrytol → ksylitol
- Śmietanka 30% → śmietanka 36%

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Śmietanka 30%
- ✓ Erytrytol
- ✓ Żelatyna
- ✓ Ekstrakt waniliowy
- ✓ Mango
- ✓ Cytryna



SERNIK WANILIOWY

Kremowy sernik o delikatnym waniliowym aromacie. Idealny do filiżanki kawy.



PORCJE

8



CZAS PRZYGOTOWANIA

15 minut



CZAS PIECZENIA

50 minut

SKŁADNIKI

- 500 g twarogu sernikowego
- 250 g mascarpone
- 4 jajka
- 80 g erytrytolu
- 10 ml ekstraktu waniliowego
- 20 g masła

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 170°C.
2. Formę do pieczenia posmaruj masłem.
3. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.
4. Przelej masę do formy.
5. Piecz około 50 minut.
6. Pozostaw do wystudzenia.
7. Schładzaj w lodówce minimum 3 godziny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	365 kcal
BIĄTKO	10 g
TŁUSZCZ	33 g
WĘGLOWODANY	4 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Mascarpone → serek śmietankowy
- Erytrytol → ksylitol
- Ekstrakt waniliowy → aromat waniliowy

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Twaróg sernikowy
- ✓ Mascarpone
- ✓ Jajka
- ✓ Erytrytol
- ✓ Ekstrakt waniliowy
- ✓ Masło





BROWNIE

Bogate, intensywnie czekoladowe brownie o wilgotnym wnętrzu i głębokim kakaowym smaku.



PORCJE
8



CZAS PRZYGOTOWANIA
15 minut



CZAS PIECZENIA
25 minut

SKŁADNIKI

- 200 g masła
- 150 g gorzkiej czekolady 85%
- 4 jajka
- 80 g erytrytolu
- 50 g mąki migdałowej
- 20 g kakao

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C.
2. Rozpuść masło i czekoladę.
3. Dodaj jajka oraz erytrytol.
4. Wsyp mąkę migdałową i kakao.
5. Wymieszaj do uzyskania jednolitej masy.
6. Przelej do formy.
7. Piecz około 25 minut.
8. Pozostaw do całkowitego wystudzenia.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	390 kcal
BIĄŁKO	8 g
TŁUSZCZ	36 g
WĘGLOWODANY	5 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Mąka migdałowa → mielone migdały
- Erytrytol → ksylitol
- Czekolada 85% → czekolada 90%

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Masło
- ✓ Gorzka czekolada 85%
- ✓ Jajka
- ✓ Erytrytol
- ✓ Mąka migdałowa
- ✓ Kakao



SERNIK CYTRYNOWY

Kremowy sernik z orzeźwiającą nutą cytryny.
Delikatny, lekki i idealnie komponujący się
z aromatyczną kawą.



PORCJE
8



CZAS PRZYGOTOWANIA
20 minut



CZAS PIECZENIA
55 minut

SKŁADNIKI

- 500 g twarogu sernikowego
- 250 g mascarpone
- 4 jajka
- 80 g erytrytolu
- skórka z 1 cytryny
- 40 ml soku z cytryny
- 20 g masła

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 170°C.
2. Formę do pieczenia posmaruj masłem.
3. Twaróg, mascarpone, jajka i erytrytol zmiksuj na gładką masę.
4. Dodaj sok oraz skórkę z cytryny.
5. Wymieszaj do połączenia składników.
6. Przelej masę do formy.
7. Piecz około 55 minut.
8. Pozostaw do całkowitego wystudzenia.
9. Schładzaj w lodówce minimum 3 godziny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	370 kcal
BIAŁKO	10 g
TŁUSZCZ	33 g
WĘGLOWODANY	5 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Mascarpone → serek śmietankowy
- Erytrytol → ksylitol
- Cytryna → limonka

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Twaróg sernikowy
- ✓ Mascarpone
- ✓ Jajka
- ✓ Erytrytol
- ✓ Cytryna
- ✓ Masło





SZARLOTKA

Aromatyczna szarlotka z nutą cynamonu i delikatnym jabłkowym nadzieniem. Klasyczny smak w keto wydaniu.



PORCJE
8



CZAS PRZYGOTOWANIA
20 minut



CZAS PIECZENIA
35 minut

SKŁADNIKI

- 200 g mąki migdałowej
- 100 g masła
- 1 jajko
- 60 g erytrytolu
- 300 g jabłek
- 1 łyżeczka cynamonu
- 5 ml soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Z mąki migdałowej, masła, jajka i połowy erytrytolu przygotuj ciasto.
3. Jabłka pokrój w kostkę.
4. Wymieszaj jabłka z cynamonem, sokiem z cytryny i pozostałym erytrytolem.
5. Wyłóż formę ciastem.
6. Dodaj nadzienie jabłkowe.
7. Piecz około 35 minut.
8. Pozostaw do wystudzenia przed podaniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	285 kcal
BIAŁKO	7 g
TŁUSZCZ	24 g
WĘGLOWODANY	6 g
IG	<25

ZAMIENNIKI

- Jabłka → rabarbar
- Erytrytol → ksylitol
- Mąka migdałowa → mielone migdały

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mąka migdałowa
- ✓ Masło
- ✓ Jajko
- ✓ Erytrytol
- ✓ Jabłka
- ✓ Cynamon
- ✓ Cytryna



BROWNIE ORZECHOWE

Intensywnie czekoladowe brownie wzbogacone chrupiącymi orzechami włoskimi. Bogaty smak i idealna konsystencja dla miłośników czekoladowych deserów.



PORCJE
8



CZAS PRZYGOTOWANIA
15 minut



CZAS PIECZENIA
25 minut

SKŁADNIKI

- 200 g masła
- 150 g gorzkiej czekolady 85%
- 4 jajka
- 80 g erytrytolu
- 50 g mąki migdałowej
- 20 g kakao
- 80 g orzechów włoskich

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C.
2. Rozpuść masło wraz z czekoladą.
3. Dodaj jajka i erytrytol.
4. Wsyp mąkę migdałową oraz kakao.
5. Dodaj posiekane orzechy włoskie.
6. Wymieszaj do uzyskania jednolitej masy.
7. Przelej do formy.
8. Piecz około 25 minut.
9. Pozostaw do całkowitego wystudzenia.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	425 kcal
BIAŁKO	9 g
TŁUSZCZ	40 g
WĘGLOWODANY	5 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Orzechy włoskie → orzechy pekan
- Erytrytol → ksylitol
- Mąka migdałowa → mielone migdały

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Masło
- ✓ Gorzka czekolada 85%
- ✓ Jajka
- ✓ Erytrytol
- ✓ Mąka migdałowa
- ✓ Kakao
- ✓ Orzechy włoskie





SERNIK KOKOSOWY

Kremowy sernik z delikatną nutą kokosa i chrupiącymi płatkami kokosowymi. Egzotyczny smak w eleganckim wydaniu.



PORCJE
8



CZAS PRZYGOTOWANIA
20 minut



CZAS PIECZENIA
55 minut

SKŁADNIKI

- 500 g twarogu sernikowego
- 250 g mascarpone
- 4 jajka
- 80 g erytrytolu
- 80 g wiórków kokosowych
- 50 ml mleczka kokosowego
- 20 g masła

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 170°C.
2. Formę do pieczenia posmaruj masłem.
3. Twaróg, mascarpone, jajka i erytrytol zmiksuj na gładką masę.
4. Dodaj wiórki kokosowe oraz mleczko kokosowe.
5. Wymieszaj do połączenia składników.
6. Przelej masę do formy.
7. Piecz około 55 minut.
8. Pozostaw do całkowitego wystudzenia.
9. Schładzaj w lodówce minimum 3 godziny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	385 kcal
BIAŁKO	10 g
TŁUSZCZ	35 g
WĘGLOWODANY	5 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Wiórki kokosowe → chipsy kokosowe
- Mleczko kokosowe → śmietanka 30%
- Erytrytol → ksylitol

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Twaróg sernikowy
- ✓ Mascarpone
- ✓ Jajka
- ✓ Erytrytol
- ✓ Wiórki kokosowe
- ✓ Mleczko kokosowe
- ✓ Masło





PANNA COTTA WANILIOWA

Delikatna panna cotta o aksamitnej konsystencji i subtelnym aromacie wanilii. Elegancki deser inspirowany najlepszymi kawiarniami.



PORCJE
6



CZAS PRZYGOTOWANIA
15 minut



CZAS CHŁODZENIA
4 godziny

SKŁADNIKI

- 500 ml śmietanki 30%
- 50 g erytrytolu
- 8 g żelatyny
- 1 laska wanilii lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 20 g białej czekolady bez cukru

PRZYGOTOWANIE

1. Żelatynę namocz w niewielkiej ilości zimnej wody.
2. Śmietankę podgrzej z erytrytolem i wanilią.
3. Dodaj żelatynę i dokładnie wymieszaj.
4. Przelej masę do pucharków.
5. Schładzaj przez minimum 4 godziny.
6. Przed podaniem udekoruj startą białą czekoladą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	275 kcal
BIAŁKO	3 g
TŁUSZCZ	26 g
WĘGLOWODANY	4 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Śmietanka 30% → śmietanka 36%
- Erytrytol → ksylitol
- Biała czekolada bez cukru → płatki kokosowe

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Śmietanka 30%
- ✓ Erytrytol
- ✓ Żelatyna
- ✓ Wanilia
- ✓ Biała czekolada bez cukru





CIASTO MIGDAŁOWE

Delikatne ciasto migdałowe o maślanym aromacie i wilgotnym wnętrzu. Prosty, elegancki deser idealny do popołudniowej kawy.



PORCJE
10



CZAS PRZYGOTOWANIA
15 minut



CZAS PIECZENIA
35 minut

SKŁADNIKI

- 250 g mąki migdałowej
- 120 g masła
- 4 jajka
- 80 g erytrytolu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 30 g płatków migdałowych
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C.
2. Jajka ubij z erytrytolem.
3. Dodaj roztopione masło oraz wanilię.
4. Wsyp mąkę migdałową i proszek do pieczenia.
5. Wymieszaj do uzyskania jednolitego ciasta.
6. Przelej do formy.
7. Posyp płatkami migdałowymi.
8. Piecz około 35 minut.
9. Pozostaw do wystudzenia przed podaniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	295 kcal
BIAŁKO	8 g
TŁUSZCZ	26 g
WĘGLOWODANY	4 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Mąka migdałowa → mielone migdały
- Erytrytol → ksylitol
- Ekstrakt waniliowy → aromat migdałowy

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mąka migdałowa
- ✓ Masło
- ✓ Jajka
- ✓ Erytrytol
- ✓ Proszek do pieczenia
- ✓ Płatki migdałowe
- ✓ Ekstrakt waniliowy





TIRAMISU

Kremowy włoski klasyk w keto odświeżeniu. Delikatne warstwy mascarpone i kakaowy aromat tworzą wyjątkowo elegancki deser.



PORCJE
8



CZAS PRZYGOTOWANIA
25 minut



CZAS CHŁODZENIA
4 godziny

SKŁADNIKI

- 250 g mascarpone
- 250 ml śmietanki 30%
- 60 g erytrytolu
- 3 jajka
- 20 g kakao
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 150 g keto biszkoptu lub keto ciasta migdałowego
- 80 ml mocnej kawy espresso

PRZYGOTOWANIE

1. Oddziel białka od żółtek.
2. Żółtka utrzyj z erytrytolem.
3. Dodaj mascarpone i wanilię.
4. Ubij śmietankę i delikatnie połącz z masą.
5. Nasącz keto biszkopt espresso.
6. Układaj naprzemiennie warstwy kremu i biszkoptu.
7. Schładzaj minimum 4 godziny.
8. Przed podaniem oprósz kakao.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	320 kcal
BIĄŁKO	7 g
TŁUSZCZ	29 g
WĘGLOWODANY	5 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Mascarpone → serek śmietankowy
- Erytrytol → ksylitol
- Espresso → kawa bezkofeinowa

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mascarpone
- ✓ Śmietanka 30%
- ✓ Erytrytol
- ✓ Jajka
- ✓ Kakao
- ✓ Ekstrakt waniliowy
- ✓ Keto biszkopt
- ✓ Espresso





BROWNIE ORZECH LASKOWY

Intensywnie czekoladowe brownie z chrupiącymi orzechami laskowymi. Bogaty smak i wilgotne wnętrze sprawiają, że trudno poprzestać na jednym kawałku.



PORCJE
8



CZAS PRZYGOTOWANIA
15 minut



CZAS PIECZENIA
25 minut

SKŁADNIKI

- 200 g masła
- 150 g gorzkiej czekolady 85%
- 4 jajka
- 80 g erytrytolu
- 50 g mąki migdałowej
- 20 g kakao
- 80 g orzechów laskowych

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C.
2. Rozpuść masło wraz z czekoladą.
3. Dodaj jajka i erytrytol.
4. Wsyp mąkę migdałową oraz kakao.
5. Dodaj posiekane orzechy laskowe.
6. Wymieszaj do uzyskania jednolitej masy.
7. Przelej do formy.
8. Piecz około 25 minut.
9. Pozostaw do całkowitego wystudzenia.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	430 kcal
BIAŁKO	9 g
TŁUSZCZ	41 g
WĘGLOWODANY	5 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Orzechy laskowe → orzechy włoskie
- Erytrytol → ksylitol
- Mąka migdałowa → mielone migdały

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Masło
- ✓ Gorzka czekolada 85%
- ✓ Jajka
- ✓ Erytrytol
- ✓ Mąka migdałowa
- ✓ Kakao
- ✓ Orzechy laskowe





TARTA CYTRYNOWA

Krucha tarta z aksamitnym cytrynowym kremem. Orzeźwiający i elegancki deser inspirowany najlepszymi kawiarniami.



PORCJE
8



CZAS PRZYGOTOWANIA
20 minut



CZAS PIECZENIA
25 minut

SKŁADNIKI

- 200 g mąki migdałowej
- 100 g masła
- 1 jajko
- 60 g erytrytolu
- 2 cytryny
- 3 jajka
- 50 g masła
- 100 ml śmietanki 30%

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Z mąki migdałowej, masła, jajka i połowy erytrytolu przygotuj kruche ciasto.
3. Wyłóż nim formę do tarty.
4. Piecz spód około 15 minut.
5. W rondelku podgrzej sok z cytryn, pozostały erytrytol i masło.
6. Dodaj jajka i mieszaj do uzyskania gładkiego kremu.
7. Dodaj śmietankę i dokładnie wymieszaj.
8. Wylej krem na podpieczony spód.
9. Schładzaj przed podaniem minimum 2 godziny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	305 kcal
BIAŁKO	7 g
TŁUSZCZ	27 g
WĘGLOWODANY	5 g
IG	<20



ZAMIENNIKI

- Cytryna → limonka
- Erytrytol → ksylitol
- Mąka migdałowa → mielone migdały

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mąka migdałowa
- ✓ Masło
- ✓ Jajka
- ✓ Erytrytol
- ✓ Cytryny
- ✓ Śmietanka 30%



CRUMBLE JAGODOWE

Chrupiąca migdałowa kruszonka i soczyste jagody tworzą deser pełen smaku oraz przyjemnych kontrastów tekstur.



PORCJE

6



CZAS PRZYGOTOWANIA

15 minut



CZAS PIECZENIA

25 minut

SKŁADNIKI

- 250 g jagód
- 120 g mąki migdałowej
- 60 g masła
- 50 g erytrytolu
- 30 g płatków migdałowych
- 1 łyżeczka cynamonu

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Jagody przełóż do naczynia do zapiekania.
3. Wymieszaj mąkę migdałową, masło, erytrytol i cynamon.
4. Rozetrzyj składniki palcami do uzyskania kruszonki.
5. Posyp jagody przygotowaną kruszonką.
6. Dodaj płatki migdałowe.
7. Piecz około 25 minut do uzyskania złotego koloru.
8. Pozostaw na kilka minut przed podaniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	245 kcal
BIAŁKO	5 g
TŁUSZCZ	19 g
WĘGLOWODANY	6 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Jagody → borówki
- Erytrytol → ksylitol
- Płatki migdałowe → wiórki kokosowe

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Jagody
- ✓ Mąka migdałowa
- ✓ Masło
- ✓ Erytrytol
- ✓ Płatki migdałowe
- ✓ Cynamon





BLONDIE MIGDAŁOWE

Delikatna alternatywa dla brownie.
Maślane blondie z wyraźną nutą
migdałów i przyjemnie wilgotnym
wnętrzem.



PORCJE
9



CZAS PRZYGOTOWANIA
15 minut



CZAS PIECZENIA
30 minut

SKŁADNIKI

- 200 g mąki migdałowej
- 120 g masła
- 3 jajka
- 70 g erytrytolu
- 50 g płatków migdałowych
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C.
2. Rozpuść masło i pozostaw do lekkiego ostudzenia.
3. Jajka ubij z erytrytolem.
4. Dodaj masło i ekstrakt waniliowy.
5. Wsyp mąkę migdałową oraz proszek do pieczenia.
6. Wymieszaj do uzyskania jednolitej masy.
7. Dodaj połowę płatków migdałowych.
8. Przelej ciasto do formy.
9. Posyp pozostałymi płatkami migdałowymi.
10. Piecz około 30 minut.
11. Pozostaw do wystudzenia i pokrój na kwadraty.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	265 kcal
BIAŁKO	7 g
TŁUSZCZ	23 g
WĘGLOWODANY	4 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Płatki migdałowe → posiekane migdały
- Erytrytol → ksylitol
- Ekstrakt waniliowy → aromat migdałowy

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mąka migdałowa
- ✓ Masło
- ✓ Jajka
- ✓ Erytrytol
- ✓ Płatki migdałowe
- ✓ Ekstrakt waniliowy
- ✓ Proszek do pieczenia
- ✓ Cynamon





SUFLET CZEKOLADOWY

Lekki czekoladowy suflet z płynnym wnętrzem.
Elegancki deser, który zachwyci zarówno wyglądem,
jak i intensywnym smakiem.



PORCJE
4



CZAS PRZYGOTOWANIA
15 minut



CZAS PIECZENIA
12 minut

SKŁADNIKI

- 100 g gorzkiej czekolady 85%
- 40 g masła
- 2 jajka
- 1 żółtko
- 30 g erytrytolu
- 10 g kakao
- szczypta soli

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Rozpuść czekoladę wraz z masłem.
3. Jajka, żółtko i erytrytol ubij na puszystą masę.
4. Dodaj przestudzoną czekoladę.
5. Wsyp kakao oraz szczyptę soli.
6. Delikatnie wymieszaj.
7. Przelej masę do wysmarowanych kokilek.
8. Piecz około 10–12 minut.
9. Podawaj od razu po wyjęciu z piekarnika.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	255 kcal
BIAŁKO	6 g
TŁUSZCZ	21 g
WĘGLOWODANY	5 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Gorzka czekolada 85% → czekolada 90%
- Erytrytol → ksylitol
- Kakao → kakao ciemne premium

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Gorzka czekolada 85%
- ✓ Masło
- ✓ Jajka
- ✓ Erytrytol
- ✓ Kakao
- ✓ Sól





FONDANT CZEKOLADOWY

Wykwintny deser z płynnym czekoladowym wnętrzem. Intensywny smak kakao i aksamitna konsystencja czynią go prawdziwą gwiazdą każdej kawiarni.



PORCJE
4



CZAS PRZYGOTOWANIA
15 minut



CZAS PIECZENIA
12 minut

SKŁADNIKI

- 120 g gorzkiej czekolady 85%
- 60 g masła
- 2 jajka
- 2 żółtka
- 40 g erytrytolu
- 15 g kakao
- szczypta soli

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Rozpuść czekoladę wraz z masłem.
3. Jajka, żółtka i erytrytol ubij na puszystą masę.
4. Dodaj przestudzoną mieszankę czekoladową.
5. Wsyp kakao oraz szczyptę soli.
6. Delikatnie wymieszaj do uzyskania gładkiej masy.
7. Przelej do wysmarowanych kokilek.
8. Piecz około 10-12 minut.
9. Podawaj natychmiast po upieczeniu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	335 kcal
BIAŁKO	7 g
TŁUSZCZ	29 g
WĘGLOWODANY	6 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Gorzka czekolada 85% → czekolada 90%
- Erytrytol → ksylitol
- Masło → masło klarowane

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Gorzka czekolada 85%
- ✓ Masło
- ✓ Jajka
- ✓ Erytrytol
- ✓ Kakao
- ✓ Sól





TARTA KOKOSOWA

Krucha tarta z aksamitnym kokosowym kremem i delikatnie prażonym kokosem. Egzotyczny smak w eleganckim kawiarnianym wydaniu.



PORCJE
8



CZAS PRZYGOTOWANIA
20 minut



CZAS PIECZENIA
25 minut

SKŁADNIKI

- 200 g mąki migdałowej
- 100 g masła
- 1 jajko
- 60 g erytrytolu
- 200 ml mleczka kokosowego
- 100 ml śmietanki 30%
- 50 g wiórków kokosowych
- 10 g żelatyny

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Z mąki migdałowej, masła, jajka i pobwy erytrytolu przygotuj kruche ciasto.
3. Wyłóż nim formę do tarty.
4. Piecz spód około 15 minut.
5. Żelatynę namocz w niewielkiej ilości zimnej wody. Podgrzej mleczko kokosowe, śmietankę i pozostały erytrytol.
6. Dodaj żelatynę i dokładnie wymieszaj.
7. Dodaj wiórki kokosowe.
8. Wylej krem na podpieczony spód.
9. Schładzaj minimum 3 godziny przed podaniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	315 kcal
BIAŁKO	6 g
TŁUSZCZ	29 g
WĘGLOWODANY	5 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Mleczko kokosowe → śmietanka 30%
- Erytrytol → ksylitol
- Wiórki kokosowe → chipsy kokosowe

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mąka migdałowa
- ✓ Masło
- ✓ Jajko
- ✓ Erytrytol
- ✓ Mleczko kokosowe
- ✓ Śmietanka 30%
- ✓ Wiórki kokosowe
- ✓ Żelatyna





STRACCIATELLA W PUCHARKU

Aksamitny deser śmietanowy z kawałkami gorzkiej czekolady. Lekki, elegancki i inspirowany klasycznymi włoskimi deserami kawiarnianymi.



PORCJE

6



CZAS PRZYGOTOWANIA

15 minut



CZAS CHŁODZENIA

3 godziny

SKŁADNIKI

- 250 ml śmietanki 30%
- 250 g mascarpone
- 50 g erytrytolu
- 50 g gorzkiej czekolady 85%
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 8 g żelatyny

PRZYGOTOWANIE

1. Żelatynę namocz w niewielkiej ilości zimnej wody.
2. Śmietankę podgrzej z erytrytolem.
3. Dodaj żelatynę i dokładnie wymieszaj.
4. Pozostaw do lekkiego przestudzenia.
5. Dodaj mascarpone i wanilię.
6. Gorzką czekoladę drobno posiekaj.
7. Wymieszaj czekoladę z kremem.
8. Przelej do pucharków.
9. Schładzaj minimum 3 godziny przed podaniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	295 kcal
BIAŁKO	4 g
TŁUSZCZ	28 g
WĘGLOWODANY	4 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Mascarpone → serek śmietankowy
- Erytrytol → ksylitol
- Gorzka czekolada 85% → czekolada 90%

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Śmietanka 30%
- ✓ Mascarpone
- ✓ Erytrytol
- ✓ Gorzka czekolada 85%
- ✓ Ekstrakt waniliowy
- ✓ Żelatyna





CHEESECAKE BASKIJSKI

Wyjątkowy sernik o charakterystycznie karmelizowanej powierzchni i niezwykle kremowym wnętrzu. Inspirowany słynnymi baskijskimi cukierniami.



PORCJE
8



CZAS PRZYGOTOWANIA
15 minut



CZAS PIECZENIA
40 minut

SKŁADNIKI

- 600 g twarogu sernikowego
- 250 g mascarpone
- 4 jajka
- 80 g erytrolu
- 200 ml śmietanki 30%
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C.
2. Twaróg, mascarpone, jajka i erytrol zmiksuj na gładką masę.
3. Dodaj śmietankę oraz ekstrakt waniliowy.
4. Wymieszaj do połączenia składników.
5. Przelej masę do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Piecz około 40 minut, aż powierzchnia będzie mocno złocisto-brązowa.
7. Pozostaw do całkowitego wystudzenia.
8. Schładzaj minimum 4 godziny przed podaniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	385 kcal
BIAŁKO	10 g
TŁUSZCZ	35 g
WĘGLOWODANY	4 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Mascarpone → serek śmietankowy
- Erytrytol → ksylitol
- Śmietanka 30% → śmietanka 36%

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Twaróg sernikowy
- ✓ Mascarpone
- ✓ Jajka
- ✓ Erytrytol
- ✓ Śmietanka 30%
- ✓ Ekstrakt waniliowy





CIASTO CZEKOLADOWO- ORZECHOWE

Wilgotne ciasto czekoladowe z chrupiącymi orzechami włoskimi. Intensywny smak kakao i bogata struktura sprawiają, że jest idealnym deserem do kawy.



PORCJE
10



CZAS PRZYGOTOWANIA
15 minut



CZAS PIECZENIA
35 minut

SKŁADNIKI

- 180 g mąki migdałowej
- 120 g masła
- 4 jajka
- 80 g erytrytolu
- 30 g kakao
- 100 g orzechów włoskich
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 50 ml śmietanki 30%

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C.
2. Jajka ubij z erytrytolem.
3. Dodaj roztopione masło oraz śmietankę.
4. Wsyp mąkę migdałową, kakao i proszek do pieczenia.
5. Dodaj grubo posiekane orzechy włoskie.
6. Wymieszaj do uzyskania jednolitego ciasta.
7. Przelej masę do formy.
8. Piecz około 35 minut.
9. Pozostaw do całkowitego wystudzenia.
10. Pokrój na porcje przed podaniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	310 kcal
BIAŁKO	8 g
TŁUSZCZ	27 g
WĘGLOWODANY	5 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Orzechy włoskie → orzechy laskowe
- Erytrytol → ksylitol
- Mąka migdałowa → mielone migdały

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Mąka migdałowa
- ✓ Masło
- ✓ Jajka
- ✓ Erytrytol
- ✓ Kakao
- ✓ Orzechy włoskie
- ✓ Proszek do pieczenia
- ✓ Śmietanka 30%





DESER BRZOSKWINIOWY W PUCHARKU

Warstwy kremu waniliowego i musu brzoskwińskiego tworzą elegancką kompozycję inspirowaną deserami serwowanymi w luksusowych kawiarniach. Idealny wybór do filiżanki aromatycznej kawy.



PORCJE

6



CZAS PRZYGOTOWANIA

15 minut



CZAS CHŁODZENIA

3 godziny

SKŁADNIKI

- 250 ml śmietanki 30%
- 250 g mascarpone
- 50 g erytrytolu
- 150 g brzoskwiń
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 8 g żelatyny
- 5 ml soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE

1. Żelatynę namocz w niewielkiej ilości zimnej wody.
2. Śmietankę podgrzej z erytrytolem.
3. Dodaj żelatynę i dokładnie wymieszaj.
4. Pozostaw do lekkiego przestudzenia.
5. Dodaj mascarpone oraz ekstrakt waniliowy.
6. Brzoskwinie zblenduj z sokiem z cytryny na gładki mus.
7. Do pucharków przełóż warstwę kremu oraz warstwę musu brzoskwińskiego.
8. Delikatnie wymieszaj wykałaczką dla efektu marmurkowego.
9. Schładzaj minimum 3 godziny przed podaniem.
10. Udekoruj kostkami brzoskwiń tuż przed podaniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE (1 porcja)

KALORIE	305 kcal
BIAŁKO	4 g
TŁUSZCZ	29 g
WĘGLOWODANY	5 g
IG	<20

ZAMIENNIKI

- Brzoskwinia → nektarynka
- Erytrytol → ksylitol
- Mascarpone → serek śmietankowy

LISTA ZAKUPÓW

- ✓ Śmietanka 30%
- ✓ Mascarpone
- ✓ Erytrytol
- ✓ Brzoskwinia
- ✓ Ekstrakt waniliowy
- ✓ Żelatyna
- ✓ Cytryna





Dziękujemy za skorzystanie z naszego ebooka.

Mamy nadzieję, że zawarte tutaj przepisy dostarczyły Ci wielu kulinarnych inspiracji i pokazały, że deser bez cukru może być równie wyjątkowy jak klasyczne wypieki. Pamiętaj, że najlepsze efekty osiąga się dzięki regularności oraz świadomym wyborom każdego dnia.

Życzymy wielu pysznych chwil, satysfakcji z przygotowywania deserów i sukcesów na Twojej drodze do lepszego samopoczucia.

Smacznego!

PURA KETO PUBLISHING

