

УДК 641.55
ББК 36.667
П35

KETO FAT BOMBS, SWEETS AND TREATS:
Over 100 Recipes and Ideas for Low-Carb Breads,
Cakes, Cookies and More

Urvashi Pitre

Copyright © 2019 by Blue Glass Jar Inc. Photography © 2019 by Ghazalle Badiozamani
Book design by Jennifer K. Beal Davis
Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

Перевод с английского *Глушко Е. Д.*

Питре, Урваши.
П35 Кето-выпечка : десерты и сладости без чувства вины / Урваши Питре ;
[перевод с английского Е. Д. Глушко]. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. :
ил. — (Кулинария. Зеленый путь).

ISBN 978-5-04-109290-0

Снизить вес и обрести долгожданное здоровье! Именно этим кето-диета покорила весь мир, и автор Урваши Питре на собственном опыте убедилась в ее эффективности. Этот способ питания с повышенным содержанием жиров помог ей сбросить — и не набрать повторно — 36 кг!

Прославившись своими проверенными рецептами в блоге TwoSleevers.com, автор делится теперь и с читателями книги опытом в приготовлении выпечки и сладостей, которые прежде были недоступной роскошью для всех, кто практиковал кето-диету.

Различные виды хлеба, вкуснейшие маффины, панкейки, печенье, торты, мороженое — и это еще не все! Вы найдете классические, всеми любимые угощения, которые помогут вам поддерживать в равновесии суточную норму белков, жиров и углеводов и есть недоступные прежде лакомства. На приготовление многих рецептов потребуется не более 10—15 минут, а на вкус они так же восхитительны, как и их названия. Как насчет бисквитного миндального торта, шоколадных капкейков или малины со сливками?

Также в книге вы найдете рецепты вкусных смузи, кето-коктейлей и пикантных заправок для салатов.

УДК 641.55
ББК 36.667

ISBN 978-5-04-109290-0

© ИП Пухов, перевод, верстка, оформление, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

КЕТО **выпечка**



КЕТО выпечка десерты и сладости без чувства вины

БОЛЕЕ 100 РЕЦЕПТОВ И ИДЕЙ
НИЗКОУГЛЕВОДНОЙ ВЫПЕЧКИ

УРВАШИ ПИТРЕ

Перевод с английского Екатерины Глушко
Фото Газалле Бадиозамани

хлеб*соль®

Москва
2020

В этой книге представлены исследования и идеи ее автора. Она не предназначена для самостоятельной диеты. Перед началом соблюдения этой диеты или изменения рациона проконсультируйтесь со специалистом. Автор и издатели книги не несут ответственности за любые неблагоприятные последствия, прямым или косвенным образом вызванные информацией, которая в ней представлена.

Моей матери Вине Питре. Пусть я и жаловалась,
спасибо тебе за то, что приучила меня готовить каждый вечер

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТЬ 12



ВСТУПЛЕНИЕ 15



ОСНОВЫ КЕТО-ПИТАНИЯ 22

4-недельный рацион для облегченного перехода на кето-питание **32**

Понимание и расчет макронутриентов на кето-диете **41**

Возвращаемся к основам кето **48**

Семь необходимых ингредиентов для приготовления десертов и кето-выпечки **54**

ВЫПЕЧКА 60

Апельсиновое печенье с миндалем **63**

Классические панкейки **69**

Маффины с черникой на сметане **70**

«Хлебные палочки» из цветной капусты **72**

Творожные мини-панкейки **73**

Скаффины с сухофруктами **75**

Лимонные маффины с маком и лимоном **76**

Хлеб из орехов и семечек **79**

Хлеб для сэндвичей **82**

Крекеры с семечками **83**

Пряные сырныe маффины **86**

Хлеб из цукини **88**



ПИРОЖНЫЕ, ПЕЧЕНЬЕ И ШОКОЛАДНЫЕ ИЗДЕЛИЯ 90

Кекс с корицей в кружке **93**

Шоколадный брауни без муки **94**

Испанское миндальное печенье **97**

Песочно-миндальное печенье **98**

Миндально-кокосовые мини-кексы
с черникой **101**

Бисквитный миндальный торт **102**

Печенье с шоколадной крошкой **105**

Сливочно-сырное печенье **108**

Морковный пирог **113**

Брауни-чизкейк **117**

Шоколадные капкейки со сливочно-сырным
кремом **119**

Миндальное печенье с кокосом **123**

Чизкейк с рикоттой и лимоном **124**

Пирог с орехами и кленовым сиропом **127**

Пирог с арахисовой пастой **128**

Пряное печенье **131**



ШОКОЛАДНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И «ЖИРОВЫЕ БОМБЫ» 132

Молочные мармеладные мишки 135

Шоколадные «бомбы» с миндальным маслом 138

Шоколад с орехами и клюквой 141

Кокосовая помадка 142

Трюфели из молочного шоколада 145

Мятно-шоколадные батончики 147

Мини-трюфели из арахисовой пасты 148

Шоколадные батончики с арахисовой пастой 151

Пралине из соленой карамели и орехов пекан 152

Сливочные трюфели 155



НАПИТКИ, МОРОЖЕНОЕ И ФРУКТОВЫЙ ЛЕД 156

Мини-мороженое из клубники со сливками 159

Черничное мороженое 162

Банановое мороженое 166

Фруктовый лед с лаймом и авокадо 169

Фруктовый лед с дыней 170

Сладкий лед с авокадо 173

Ароматный кокосовый лед 174

Сливочно-апельсиновый лед 176

Сладкий лед с кофе и мускатным орехом 177

Мороженое на скорую руку 178

Горячий шоколадный микс по-мексикански 181

Эгг-ног в микроволновой печи 182

Питьевой шоколад по-мексикански 185



КРЕМ И ГЛАЗУРЬ 186

Крем для канноли **189**

Шоколадно-сливочный крем **193**

Крем из сливочного сыра **196**

Глазурь из двух ингредиентов без сахара **199**

Кленовый крем с орехами пекан **201**



КРЕМ-ДЕСЕРТЫ, ЖЕЛЕ, МУССЫ, ПУДИНГИ 202

Заварной крем-десерт с кардамоном **205**

Миндальный фирни **206**

Кокосовый пудинг с семенами чиа **209**

Кокосовая панна котта **210**

Лимонный мусс **211**

Французский шелковый пудинг **212**

Мусс с высоким содержанием белка **215**

Желе с высоким содержанием
белка **216**

Чизкейк с лаймом **219**

Ягодный десерт **220**

Ягодное варенье **223**

Ягодный заварной крем-десерт **224**

Мусс с кленовым сиропом и арахисовой
пастой **225**

Мокка-мусс **226**

Чизкейк из двух ингредиентов **229**

Старомодный шоколадный пудинг **230**

Малина со сливками **233**

Вегетарианский шоколадный пудинг
на скорую руку **234**

Вегетарианский хрустящий тарт **237**

Тыквенный пудинг **238**

КЕТО-КОКТЕЙЛИ И СМУЗИ 240

КЕТО-ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТА 244

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 250

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я хотела бы поблагодарить огромное количество людей за оказанную помощь в написании этой книги.

Благодарю Вселенную за постоянную, неизменную поддержку моего мужа Роджера и сына Алекса.

Спасибо Джону Кейсингеру и Лизе Кингсли за помощь в апробации и усовершенствовании рецептов. Большое спасибо моему агенту Стейси Глику за его постоянную поддержку.

Спасибо моему редактору Джастину Шварцу, с которым я надеюсь написать еще больше популярных книг, за наше непрерывное сотрудничество и успехи!

Газалле Бадиозамани и ее команда опытных фуд-стилистов и ассистентов делают мои блюда не только вкусными, но и красивыми. Спасибо Монике Пиерони, Лейле Клиффорд, Дженне Тедеско и Бриджит Кенни за их блестяще проделанную работу.

Спасибо всем сотрудникам «Хафтон Миффлин Харкорт», которые, даже не подозревая, помогли мне воплотить мечты об этой книге в реальность.

И, конечно же, спасибо моим читателям, поклонникам и последователям за то, что они каждый день продолжают меня поддерживать, поощрять, радовать и делиться со мной идеями.

