

# ZDROWE DESERY - MAŁO WĘGLI

## TRUFLE BROWNIE BEZ PIECZENIA Z 3 SKŁADNIKÓW



Masło migdałowe



Syrup klonowy



Kakao

## KETO SERNICZEK Z MIKROFALI W KUBKU



Kremowy serek



Kwaśna śmietana



Słodzik



Jajko



Ekstrakt waniliowy



## JADALNE KETO CIASTO NA CIASTECZKA (BEZ PIECZENIA)



Mąka migdałowa



Gorzkie kakao



Masło



Słodzik



Śmietana 36%



Czekoladowe krople

## NAJLEPSZE WILGOTNE KETO BROWNIE



Masło



Krople czekoladowe



Jajka



Mąka migdałowa



Kakao



Słodzik



# KETO FAT BOMBS SERNIKOWE Z 3 SKŁADNIKÓW



Serek kremowy



Masło orzechowe



Słodzik



Gorzka czekolada

## CZEKOLADOWY MUS PROTEINOWY (BEZ GLUTENU, LOW CARB, KETO)



Jogurt grecki



Ekstrakt waniliowy



Białko czekoladowe



Stewia



Krople czekoladowe



# KOKOSOWE BATONIKI (BEZ PIECZENIA)



Mleko skondensowane  
kokosowe



Wiórki kokosowe



Cukier puder

## KETO BROWNIE Z MASŁEM ORZECHEWYM



Mąka migdałowa



Słodzik



Kakao



Czekoladowe krople



Masło orzechowe



Jajka



# TRUFLE BROWNIE BEZ PIECZENIA Z 3 SKŁADNIKÓW



## Składniki:

- 250 g masła migdałowego
- 120 ml syropu klonowego
- 55 g kakao

## Sposób przygotowania:

1. Wyłóż dużą talerz lub deskę papierem do pieczenia i odstaw na bok.
2. W dużej misce dokładnie wymieszaj masło migdałowe, syrop klonowy i kakao. Jeśli chcesz, możesz na koniec dodać garść posiekanej czekolady lub czekoladowych kropelek i delikatnie wmieszać je do masy.
3. Z powstałej masy formuj w dłoniach małe kulki wielkości jednego kęsa. Układaj je na przygotowanym papierze.
4. Wstaw do lodówki lub zamrażarki, aż trufle stężeją i będą zwarte.



# KETO SERNICZEK Z MIKROFALI W KUBKU



## Składniki:

- 52 g kremowego serka (miękkiego, w temperaturze pokojowej)
- 7 g kwaśnej śmietany
- 20 g słodzika w pudrze (np. erytrytol lub słodzik z owoców mnicha)
- 1 jajko (w temperaturze pokojowej)
- 1/4 łyżeczki ekstraktu waniliowego

## Sposób przygotowania:

1. Do kubka, ramekina lub małej miseczki odpowiedniej do mikrofalówki dodaj serek, śmietanę i słodzik. Wymieszaj wszystko rózgą lub widelcem na gładką masę.
2. Dodaj jajko oraz ekstrakt waniliowy i ponownie dokładnie wymieszaj.
3. Wstaw do mikrofalówki na około 1 minutę do 1 minuty i 15 sekund – serniczek powinien lekko odchodzić od brzegów i nie być już płynny w środku.
4. Możesz podać go od razu na ciepło lub wstawić do lodówki, żeby się schłodził.

Podawaj z ulubionymi owocami, domowym musem truskawkowym bez cukru lub konfiturą bez dodatku cukru. Smacznego keto serniczka z mikrofali w 1 minutę!



# JADALNE KETO CIASTO NA CIASTECZKA (BEZ PIECZENIA)



## Składniki:

- 100 g mąki migdałowej
- 20 g gorzkiego kakao (opcjonalnie, jeśli chcesz wersję czekoladową)
- 60 g miękkiego masła
- 50 g słodzika (np. erytrytol lub słodzik z owoców mnicha)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1/4 łyżeczki soli
- 2 łyżki (ok. 30 ml) śmietanki 36% lub kremu kokosowego
- 40 g czekoladowych kropelek bez cukru

## Sposób przygotowania:

1. W średniej misce wymieszaj mąkę migdałową, kakao (jeśli używasz), słodzik i sól.
2. Dodaj miękkie masło, śmietankę oraz ekstrakt waniliowy. Mieszaj do uzyskania jednolitej masy – możesz użyć miksera ręcznego lub łyżki.
3. Na koniec delikatnie wmieszaj czekoladowe kropełki.
4. (Opcjonalnie) Wstaw masę do lodówki na około 30 minut, jeśli wolisz bardziej zwartą konsystencję.
5. Nabieraj porcje wielkości kęsa i delektuj się bez wyrzutów sumienia!

To idealna keto przekąska, która nie wymaga pieczenia – szybka, słodka i sycąca.



# NAJLEPSZE WILGOTNE KETO BROWNIE



## Składniki:

- 170 g masła
- 90 g czekoladowych kropelek bez cukru (podzielonych na dwie części)
- 50 g mąki migdałowej
- 25 g gorzkiego kakao
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 150 g allulozy (lub innego keto słodzika)
- 3 duże jajka

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wyłóż foremkę 20 × 20 cm papierem do pieczenia i odstaw na bok.
2. W jednej misce połącz wszystkie suche składniki: mąkę migdałową, kakao, proszek do pieczenia i słodzik. Wymieszaj.
3. W rondelku lub mikrofalce rozpuść masło z połową czekoladowych kropelek, mieszając aż masa będzie gładka i błyszcząca.
4. W dużej misce ubij jajka mikserem, aż lekko się spienią i żółtka połączą z białkami.
5. Stopniowo wlewaj ciepłą mieszankę czekoladowo-maślaną do jajek, cały czas miksując na małych obrotach.
6. Dodawaj stopniowo suche składniki, miksując, aż uzyskasz gęste, błyszczące ciasto o konsystencji brownie. Na końcu wmieszaj pozostałe czekoladowe kropelki.
7. Przełóż masę do przygotowanej foremki i wyrównaj wierzch. Piecz przez 14–18 minut, aż patyczek włożony w środek będzie prawie suchy (może być lekko wilgotny).
8. Po upieczeniu odstaw ciasto do przestygnięcia w foremce na 20 minut, a następnie ostrożnie przełóż je na kratkę do całkowitego ostudzenia.

Wilgotne, intensywnie czekoladowe i w pełni keto – idealne na słodką przekąskę bez wyrzutów sumienia.



# KETO FAT BOMBS SERNIKOWE

## Z 3 SKŁADNIKÓW



### Składniki:

- 115 g kremowego serka (w temperaturze pokojowej)
- 60 g masła orzechowego (gładkiego)
- 15 g słodzika (np. Swerve lub innego naturalnego słodzika w pudrze)
- 50 g posiekanej gorzkiej czekolady bez cukru (opcjonalnie, do obtoczenia)

### Sposób przygotowania:

1. Pozostaw serek i masło orzechowe w temperaturze pokojowej, aż zmiękną.
2. W misce wymieszaj kremowy serek, masło orzechowe i słodzik – mieszaj do uzyskania gładkiej, jednolitej masy.
3. Nabieraj porcje wielkości orzecha włoskiego i formuj kulki.
4. (Opcjonalnie) Obtocz kulki w posiekanej gorzkiej czekoladzie bez cukru.
5. Ułóż fat bombs na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Wstaw do zamrażarki na 2 godziny lub do momentu, aż całkowicie stwardnieją. Przechowuj w szczelnym pojemniku w zamrażarce.

Idealna, błyskawiczna keto przekąska – kremowa, sycąca i bez wyrzutów sumienia!



# CZEKOLADOWY MUS PROTEINOWY (BEZ GLUTENU, LOW CARB, KETO)



## Składniki:

- 180 g gęstego jogurtu greckiego (pełnotłustego, bez cukru) – możesz też użyć serka śmietankowego lub śmietanki 36%
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 3–5 łyżeczek stewii (w zależności od preferencji słodkości)
- 1 porcja (ok. 30 g) białka czekoladowego w proszku
- 2 łyżki (ok. 20 g) czekoladowych kropelek bez cukru

## Sposób przygotowania:

1. W średniej lub dużej misce (żeby uniknąć chlapania) wymieszaj jogurt, ekstrakt waniliowy, słodzik i białko w proszku.
2. Użyj szpatułki lub różgi, by napowietrzyć masę i uzyskać lekką, puszystą konsystencję.
3. Przełóż porcje musu do miseczek i udekoruj czekoladowymi kropelkami lub innymi dodatkami wedle uznania.

Gotowe! Kremowy, sycący i bogaty w białko deser bez cukru – idealny na szybką przekąskę albo zdrowy deser.



# KETO BROWNIE Z MASŁEM ORZECHEWYM



## Składniki:

### Brownie (domowa wersja):

- 112 g mąki migdałowej (blanszowanej)
- 96 g słodzika bez cukru (w pudrze lub granulowanego)
- 27 g kakao
- 1 g proszku do pieczenia (1/4 łyżeczki)
- 1,5 g soli (1/4 łyżeczki)
- 84 g roztopionego masła (6 łyżek)
- 2 duże jajka
- 112 g czekoladowych kropelek bez cukru

### Warstwa z masłem orzechowym:

- 160 g masła orzechowego (gładkiego)
- 60 g masła (niesolonego)
- 80 g słodzika w pudrze bez cukru

### Ganache (polewa czekoladowa):

- 130 g czekoladowych kropelek bez cukru
- 30 g masła (2 łyżki)

## Sposób przygotowania:

### Brownie:

- Rozgrzej piekarnik do 175°C. Wyłóż kwadratową foremkę (20 × 20 cm) papierem do pieczenia.
- W misce wymieszaj wszystkie suche składniki na brownie: mąkę migdałową, słodzik, kakao, proszek do pieczenia i sól. Dodaj roztopione masło i jajka, wymieszaj do połączenia składników. Na koniec wmieszaj czekoladowe kropelki.
- Przełóż ciasto do foremki i wyrównaj. Piecz przez 15–18 minut. Odstaw do całkowitego wystudzenia.

### Warstwa orzechowa:

- W misce połącz masło orzechowe, miękkie masło i słodzik w pudrze. Ubij mikserem na gładką, kremową masę. Rozsmaruj ją równą warstwą na wystudzonym cieście. Wstaw foremkę do lodówki na czas przygotowania polewy.

### Ganache:

- Do miseczki wsyp czekoladowe kropelki i dodaj masło. Podgrzewaj w mikrofalówce co 20 sekund, mieszając, aż czekolada całkowicie się rozpuści i masa będzie gładka.
- Wyjmij ciasto z lodówki i równomiernie rozprowadź ganache na wierzchu warstwy orzechowej.
- Ponownie wstaw do lodówki, aż czekolada stwardnieje. Możesz też zostawić ciasto w temperaturze pokojowej, ale stężenie polewy zajmie wtedy więcej czasu.
- Pokrój na 16 kwadratów ostrym nożem.

Smacznego! Wilgotne, czekoladowe i z pyszną orzechową warstwą – idealne keto ciasto dla łasuchów!



# KOKOSOWE BATONIKI

## (BEZ PIECZENIA)



### Składniki:

- 240 g niesłodzonego wiórków kokosowych
- 160 ml mleka skondensowanego kokosowego (słodzonego lub niesłodzonego, według preferencji)
- 60 g cukru pudru

### Sposób przygotowania:

1. Wyłóż formę o wymiarach 20 × 20 cm papierem do pieczenia i odstaw na bok.
2. W dużej misce połącz wiórki kokosowe, mleko kokosowe i cukier puder. Mieszaj, aż powstanie gęsta, lepka masa.
3. Przełóż masę do przygotowanej formy i wilgotnymi dłońmi dokładnie dociśnij, wyrównując wierzch.
4. Wstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę, aż masa stwardnieje.
5. Gdy masa będzie już zwarta, pokrój ją ostrym nożem na batoniki.

Delikatne, kokosowe i niezwykle proste – idealna przekąska do kawy lub na słodką chwilę bez pieczenia!