

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

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ЗЕЛЕНЬ ПУТЬ

Питре Урваши

КЕТО-ВЫПЕЧКА

ДЕСЕРТЫ И СЛАДОСТИ БЕЗ ЧУВСТВА ВИНЫ

Редакторы *Н. Кузнецова, О. Гамкова*

Обложка *Ю. Анохина*

Макет, верстка *А. Бельтиков*

Препресс *А. Бельтиков*

Технический редактор *Т. Анохина*

Ответственный редактор *Е. Левашева*

Художественный редактор *А. Гусев*

Корректор *Л. Воробьева*

В оформлении обложки использована фотография:

Leili Malakooti / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Финдрух: «ЭКСМО» АКБ Басмасы. 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушы өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»



Подписано в печать 27.07.2020. Формат 80x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,7.

Тираж экз. Заказ

book 24.ru

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ\*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-109290-0



9 785041 092900 >

В электронном виде книга доступна на сайте  
[www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
«Один клик до книги»



# **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 Бадиоамани**

**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**

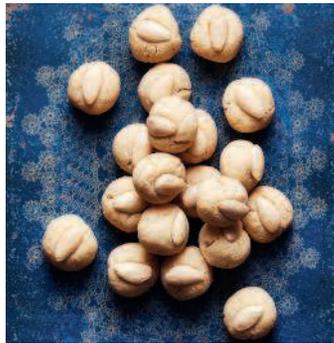
Хлеб из орехов и семечек **79**

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.

