PRZEPISY · MĄKI KETO

5 przepisów z mąką keto krok po kroku

Chleb, naleśniki, bułki, tortilla i pizza: zdjęcie wypieku, składniki i 4 kroki w zdjęciach.



Chleb z mielonego siemienia lnianego

1 bochenek (ok. 10 kromek) · 15 min + 45-50 min pieczenia · 170°C

- 200 g mielonego siemienia lnianego
- 4 jajka
- 50 g roztopionego masła
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia, sól
- 100 ml ciepłej wody



Wymieszaj suche · Dodaj jajka i masło · Do keksówki · Piecz 45-50 min



Naleśniki z mąki kokosowej

4 cienkie naleśniki · 20 min · mały ogień

- 40 g mąki kokosowej
- 4 jajka
- 150 ml mleka kokosowego lub wody
- szczypta soli, olej do smażenia



Zmiksuj ciasto · Wylej cienko · Przewróć · Podawaj



Bułki z mąki migdałowej i psyllium

4 bułki · 10 min + 35 min pieczenia · 175°C

- 150 g mąki migdałowej
- 2 łyżki psyllium
- 2 jajka, 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 120 ml gorącej wody, sól



Wymieszaj mąki · Dodaj gorącą wodę · Uformuj 4 bułki · Piecz 30-35 min



Tortilla z mąki bambusowej

4 placki · 25 min · sucha

- 30 g mąki bambusowej
- 2 łyżki psyllium
- 2 łyżki mąki migdałowej
- 150 ml gorącej wody, łyżka oliwy, sól



Zagnieć ciasto · Rozwałkuj · Smaż 1 min · Trzymaj pod ściereczką



Spód do pizzy z mozzarelli i mąki migdałowej

1 blacha (2 porcje) · 30 min · 200°C

- 150 g startej mozzarelli
- 80 g mąki migdałowej
- 1 jajko
- zioła, sól; na wierzch: sos pomidorowy, ser, pieczarki, bazylia



Mozzarella + mąka · Rozwałkuj spód · Podpiecz, sos · Dodatki, 8 min

Zanim zaczniesz

Mąki keto różnie chłoną wodę. Gdy ciasto jest za rzadkie, odczekaj kilka minut, zanim dosypiesz mąki.

Jajka można częściowo zastąpić „jajkiem lnianym”: 1 łyżka mielonego siemienia + 3 łyżki wody.

Wartości odżywcze policz w aplikacji dla swoich produktów. Tabela 9 mąk i zamienniki: druga ściąga z poradnika.

Materiał edukacyjny · nie zastępuje porady lekarza