ŚCIĄGA · MĄKI KETO

Jaka mąka na keto?

9 mąk na 100 g: węglowodany netto, kalorie, zastosowanie i zamienniki

Mąka (100 g)	Węgle netto	kcal	Do czego	Keto?
Bambusowa*	**0 g**	192	dodatek do ciast, tortille, naleśniki	TAK
Migdałowa	**7,0 g**	622	ciastka, babeczki, tarty, panierka	TAK
Siemię lniane	**11,2 g**	545	chleb, bułki, krakersy, wiązanie ciasta	TAK
Sojowa odtłuszczona	**16,4 g**	327	dodatek do chleba i placków	z umiarem
Łubinowa	**21,5 g**	371	chleb, makaron, placki	z umiarem
Kokosowa	**24,7 g**	438	naleśniki, muffiny (mała ilość)	z umiarem
Słonecznikowa odtł.	**30,6 g**	326	mały dodatek	mało
Z ciecierzycy	**47,0 g**	387	nie na keto	NIE
Pszenna	**73,6 g**	364	nie na keto	NIE

Węglowodany netto = węglowodany ogółem minus błonnik, USDA FoodData Central. *Bambusowa: etykieta producenta. Na etykiecie z UE węglowodany są już bez błonnika.

Zamienniki na start

- **Brak bambusowej:** psyllium: połowa ilości, więcej płynu; albo mielone siemię 1:1
- **Brak łubinowej:** migdałowa 1:1 (mniej płynu) albo sojowa odtłuszczona 1:1
- **Brak kokosowej:** migdałowa: 3-4 razy więcej, 1 jajko mniej
- **Brak migdałowej:** zmielone pestki dyni lub słonecznika 1:1 (nie odtłuszczona mąka)
- **Brak siemienia:** mielona chia 1:1 albo psyllium (połowa)

5 zasad pieczenia

1. Nie zamieniaj mąk 1:1.
2. Po wymieszaniu odczekaj 5-10 min, potem dolej płynu.
3. Skleisz ciasto jajkiem, serem, siemieniem lub psyllium.
4. Piecz w 160-180°C, pod koniec przykryj folią.
5. Kroj dopiero po wystygnięciu.

Alergeny: orzechy, łubin, soja, sezam, gluten (mieszanki z białkiem pszennym).