

НИКА БЕЛОВА



КЕТО-ВЫПЕЧКА

БЕЗ ЛИШНИХ УГЛЕВОДОВ



76 РЕЦЕПТОВ

хлеба, булочек, лаваша, вафель и закусок

Ника Белова

**Кето-выпечка без лишних
углеводов. 76 рецептов хлеба,
булочек, лаваша, тортильи,
вафель и хрустящих закусок**

«Автор»

2026

Белова Н.

Кето-выпечка без лишних углеводов. 76 рецептов хлеба, булочек, лаваша, тортильи, вафель и хрустящих закусок / Н. Белова — «Автор», 2026

Можно ли на кето есть хлеб, булочки, лаваш и хрустящие крекеры? Да. Эта книга поможет готовить любимую выпечку без обычной муки и лишних углеводов. От ароматного хлеба и булочек для бургеров до вафель, бейглов, бубликов, лаваша, тортильи, фокаччи и хрустящих хлебцев. Внутри найдете 76 рецептов с точными пропорциями, пошаговым приготовлением и КБЖУ. Есть классические и низкоуглеводные варианты хлеба, сырная и овощная выпечка, карнивор-рецепты, а также быстрые варианты для повседневного меню. Если вы придерживаетесь кето или просто хотите сократить количество углеводов, эта книга поможет не отказываться от выпечки, а научиться готовить её по-другому.

© Белова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Важная информация	5
Введение	6
Уточнения	7
Содержание	8
Буханки	10
1. Хлеб из клетчатки	11
Ингредиенты	12
Приготовление	13
2. Белый хлеб (классический)	14
Ингредиенты	15
Приготовление	16
3. Б	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Ника Белова

Кето-выпечка без лишних углеводов. 76 рецептов хлеба, булочек, лаваша, тортильи, вафель и хрустящих закусок

Важная информация

Эта книга носит информационно-кулинарный характер и содержит рецепты выпечки с пониженным содержанием углеводов. Представленные материалы не являются медицинскими рекомендациями и не заменяют консультацию врача, диетолога или другого квалифицированного специалиста.

Индивидуальная реакция на продукты и особенности питания могут различаться. Если у вас есть хронические заболевания, нарушения обмена веществ, беременность или период грудного вскармливания, пищевая аллергия или непереносимость, либо вы принимаете лекарственные препараты, перед существенным изменением рациона рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Пищевая ценность и показатели КБЖУ, приведённые в рецептах, являются ориентировочными и могут отличаться в зависимости от конкретных продуктов, их состава и производителя, а также способа приготовления.

Некоторые рецепты содержат яйца, молочные продукты, орехи, семена, люпин, казеин, псиллиум и другие ингредиенты, которые могут вызывать аллергические реакции или индивидуальную непереносимость. Перед приготовлением внимательно ознакомьтесь с составом каждого рецепта и убедитесь, что используемые ингредиенты подходят именно вам.

Автор не даёт медицинских рекомендаций и не гарантирует снижение веса, изменение показателей здоровья или достижение какого-либо индивидуального результата. Ответственность за выбор продуктов и их употребление несёт читатель.

Если вы сомневаетесь, подходит ли вам кето- или низкоуглеводный рацион, обсудите его с квалифицированным специалистом.

Введение

Бывают ароматы, которые мгновенно возвращают нас в детство, дарят чувство абсолютной безопасности, уюта и покоя. И главный среди них — ни с чем не сравнимый аромат свежей выпечки, которую только-только достали из духовки: тёплый каравай, румяная булочка, тонкий лаваш, хрустящий хлебец.

Когда мы осознанно выбираем путь низкоуглеводного питания и заботы о себе, нам часто кажется, что мы навсегда лишаем себя этого тёплого домашнего волшебства — не только хлеба к супу, но и бургера в булочке, вафель к завтраку, тортильи с начинкой, крекеров к чаю. Но я глубоко убеждена: забота о здоровье, красоте и стройности не должна требовать отказа от маленьких жизненных радостей!

Я создали этот сборник, чтобы вернуть магию выпечки в ваш дом и сделать её безопасной для фигуры и здоровья. Здесь не только буханки. Внутри целая «хлебная» кухня на кето: классические и бородинские хлеба, карниворные и сырно-овощные буханки, хлебные вафли, булочки для бургеров и сладкие «ёлочки», бейглы и бублики, лаваш, тортильи, фокачча и лепёшки, хлебцы и крекеры.

Каждая формула проверена до грамма, чтобы изделие получилось с первого раза: с правильной гидратацией, нужной температурой и понятным шагом «что делать дальше». Польза и гастрономическое наслаждение идут рука об руку — от утреннего тоста до закуски к столу.

Пусть в вашей духовке всегда румянится полезная выпечка, а дом наполняется ароматом уюта и счастья!

Уточнения

Температуры и время — мои авторские, поэтому ориентируйтесь на свою духовку.

Псиллиум. Всегда шелуха подорожника, слегка измельчённая в кофемолке («вжик», до половины объёма). Мука псиллиума не подходит, потому что меняет гидратацию и структуру.

Замены. Где авторы пишут «ингредиенты не заменять» — следуйте буквально. Кето-выпечка капризна к балансу яиц, клетчатки и влаги.

Яйца. С0 ≈ 55–60 г. Взбивание 5–10 минут до следа от венчика даёт подъём вместо клейковины.

Духовка. По умолчанию 180 °С, режим верх–низ, без конвекции, нижний уровень. На верх — решётка с фольгой, чтобы не горела «шапочка».

Набухание. После замеса тесто с псиллиумом, льном, чиа и кокосовой мукой обязательно отдыхает 10–20 минут.

Проба. Шпажка почти сухая. Горячий кето-хлеб всегда кажется влажным — нарежьте полностью остывшим.

Остывание. 10–15 минут в форме, затем решётка. Конжаковые буханки — остужать в приоткрытой духовке, на холод сразу не выносить.

Хранение. Холодильник 4–5 дней, нарезка через пергамент в морозилке до месяца. Ломтик разогревать в тостере.

КБЖУ. 115/6/9/1 = ккал / белки / жиры / углеводы на 100 г, плюс клетчатка, если указана.

Содержание

БУХАНКИ

1. Хлеб из клетчатки
2. Белый хлеб (классический)
3. Белый хлеб со сметаной и льном
4. Хлеб из конжаковой муки
5. Бородинский хлеб с конжаком
6. Хлеб из миндаля, кокоса и льна
7. Ванильно-тостовый хлеб (без муки)
8. Льняной хлеб
9. Хлеб из льняной муки (V 2.0)
10. Бородинский хлеб V 1.0
11. Батон
12. Льняной хлеб с альбумином
13. Хлеб бородинский №2
14. Бородинский хлеб в новом формате
15. THE BADGET (а-ля французский багет)
16. Хлеб бородинский №3
17. Белый хлеб для новогодних закусок (с люпиновой мукой)
18. Хлеб из семян
19. Лавандовый хлеб
20. Хлеб из тыквенных семечек
21. Хлеб из семян подсолнечника
22. Тостовый сладкий люпиновый хлеб
23. Белый батон
24. Бородинский хлеб из конжаковой муки V 2.0
25. Белый кунжутный хлеб
26. Чёрный кунжутный хлеб
27. Зелёный семечковый хлеб
28. Хлеб для сэндвичей
29. Белый пикантный хлеб
30. Хлеб из муки грецкого ореха
31. Хлеб из грецких орехов (цельных)
32. Люпиновый хлеб
33. Низкоуглеводный хлеб из семечек
34. Чиа-хлеб
35. Хлеб из семян чиа V 2.0
36. Багет V 1.0
37. Хлеб для бутербродов в микроволновке
38. Сэндвич-хлеб (лепёшки)
39. Тостовый хлеб для яичного поста

КАРНИВОР

40. Мясной хлеб
41. Карнивор хлеб с казеином
42. CARNIVORE BREAD
43. Карнивор хлеб из куриного филе
44. Карнивор хлеб V 2.0

45. CARNIVORE FLOUR (карнивор-мука)

СЫРНЫЙ И ОВОЩНОЙ ХЛЕБ

46. Сырный хлеб

47. Хлеб-пирог из кабачков

48. Капустный хлеб

ВАФЛИ

49. Бородинские хлебные вафли с конжаком

50. Чесночные хлебные вафли

51. Карнивор вафли (с казеином)

БУЛОЧКИ

52. Булочки для бургеров

53. Булочка из чёрного кунжута

54. Булочки из клетчатки

55. Постные булочки

56. Сырные булочки без муки

57. Булочки из кабачкового теста

58. Творожные булочки в форме ёлочки

59. Сырные булочки

60. Сырные булочки со шпинатом

61. Сырная хрустящая плюшка

БЕЙГЛЫ И БУБЛИКИ

62. Бейглы

63. Бублики

64. Творожно-сырные бублики (v1)

65. Творожно-сырные бублики (v2)

ЛАВАШ, ТОРТИЛЬИ И ЛЕПЁШКИ

66. Низкоуглеводный лаваш

67. Люпиновая кето-тортилья

68. Тортилья из кокосовой муки

69. Тортилья из тыквенных семечек

70. Сырно-чесночная лепёшка

71. Фокачча

72. Сырно-чесночные лепёшки

ХЛЕБЦЫ И КРЕКЕРЫ

73. Хрустящие хлебцы

74. Кето хлебцы (без псиллиума)

75. Сырный крекер из семян

76. Сырные крекеры

Буханки

Рецепты раздела идут подряд. Каждый — с полным составом, пошаговым методом и КБЖУ.

1. Хлеб из клетчатки

Рецепт булочек из клетчатки стал очень популярен на канале авторов; на его основе испечён хлеб. Состав почти не изменился — без муки, без лишних калорий, с лёгким мякишем.

Ингредиенты

- Яйцо куриное С0 — 4 шт
- Псиллиум (шелуха подорожника) — 45 г
- Бамбуковая клетчатка — 20 г
- Вода тёплая — 100 мл
- Соль, специи — по вкусу
- Разрыхлитель — ½ ч.л.
- Ксантановая камедь — ¼ ч.л.
- Оливковое масло — 20 мл
- Яблочный уксус — 1 ст.л.

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 180 °С, режим верх–низ, без конвекции. Противень поставьте на нижний уровень. Форму (силикон или металлическую, застеленную пергаментом) подготовьте заранее.

2. Псиллиум слегка измельчите в кофемолке — буквально «вжик-вжик», до половины объёма. Мука псиллиума не подходит: тесто получится иным.

3. В миске смешайте тёплую воду, яйца, оливковое масло и яблочный уксус. Взбейте венчиком до однородности.

4. В другой миске соедините псиллиум, бамбуковую клетчатку, разрыхлитель, ксантановую камедь, соль и специи.

5. Всыпьте сухую смесь в яичную массу и тщательно перемешайте до густого однородного теста без сухих комков.

6. Оставьте тесто на 20 минут при комнатной температуре: псиллиум набухнет, тесто станет плотнее и будет лучше держать форму.

7. Переложите тесто в форму, разровняйте смоченной водой лопаткой или мокрыми руками. При желании посыпьте семенами.

8. Выпекайте 50 минут при 180 °С. Если верхушка быстро темнеет, на верхний уровень поставьте решётку, застеленную фольгой (или накройте форму фольгой).

9. Готовность проверьте деревянной шпажкой: она должна выходить почти сухой. Дайте хлебу постоять в форме 10–15 минут, затем извлеките и остудите на решётке. Нарезайте полностью остывшим — горячий кето-хлеб кажется влажным.

КБЖУ на 100 г: 115 ккал / Б 6 / Ж 9 / У 1 (клетчатка 14 г)

Готовьте с удовольствием!

2. Белый хлеб (классический)

Практически не влажный, в меру сдобный, с отличной текстурой. Подходит для бутербродов, сухариков и гренок.

Ингредиенты

- Яйцо куриное С0 — 5 шт
- Псиллиум — 20 г
- Бамбуковая клетчатка — 25 г
- Миндальная мука — 40 г
- Сыр моцарелла — 100 г (натереть)
- Разрыхлитель — 8 г
- Яблочный уксус — 1 ст.л.
- Соль, специи — по вкусу
- Сахарозаменитель — щепотка

Приготовление

1. Поставьте противень на нижний уровень и разогрейте духовку до 180 °С (верх–низ). Форма автора — 11×21 см; застелите пергаментом или используйте силикон.

2. Псиллиум слегка измельчите в кофемолке («вжик-вжик»). Моцареллу натрите на мелкой тёрке.

3. Взбейте яйца миксером до пышной пены и заметного увеличения массы — около 5 минут. Чем пышнее яйца, тем воздушнее мякиш.

4. Добавьте натёртый сыр и аккуратно перемешайте на низкой скорости или лопаткой, чтобы не осела пена.

5. Смешайте псиллиум, клетчатку, миндальную муку, разрыхлитель, соль, специи и сахарозаменитель. Всыпьте к яичной массе, влейте уксус, перемешайте до однородности.

6. Выложите тесто в форму, разровняйте. Поставьте форму на уже горячий противень (это даёт лучший подъём снизу) и выпекайте 1 час при 180 °С.

7. Если «шапочка» начинает гореть, накройте фольгой или поставьте сверху решётку с фольгой. Проверьте шпажкой.

8. Остудите в форме 10–15 минут, извлеките и полностью остудите на решётке перед нарезкой.

КБЖУ на 100 г: 217 ккал / Б 15 / Ж 16 / У 2 (клетчатка 10 г)

Готовьте с удовольствием!

3. Б

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.