

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

*<https://litres.ru/74368083>
SelfPub; 2026*

Аннотация

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.

Содержание

Важная информация	4
Введение	6
Уточнения	8
Содержание	10
Буханки	14
1. Хлеб из клетчатки	15
Ингредиенты	16
Приготовление	17
2. Белый хлеб (классический)	19
Ингредиенты	20
Приготовление	21
3. Б	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

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 рекомендует-

ся 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-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. $C0 \approx 55\text{--}60$ г. Взбивание 5–10 минут до следа от венчика даёт подъём вместо клейковины.

Духовка. По умолчанию 180 °C, 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 долж-

на 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 гренков.

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 осесть 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.