

НИКА БЕЛОВА

КЕТО-ДЕСЕРТЫ БЕЗ САХАРА

50 проверенных рецептов



Ника Белова

Кето-десерты без сахара.

50 проверенных рецептов

<https://litres.ru/74373359>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мечтаете о слоёном «Наполеоне», бархатистом чизкейке или горячем шоколадном фондане, но придерживаетесь низкоуглеводного питания? Забота о здоровье и легкое тело не обязаны отнимать радость!

Перед вами — продолжение книги «Кето-выпечка без лишних углеводов». Тот же тёплый разговор у плиты и проверенная кулинарная точность, где каждая формула выверена до грамма. Десерт может быть полезным — честно, без компромиссов, без пшеницы и скрытых сахаров.

Внутри книги:

50 авторских рецептов: праздничные торты, трайфлы, конфеты, вафли и домашнее мороженое;

Точный расчет КБЖУ: детальные показатели на 100 г с указанием чистых углеводов и клетчатки;

Секреты кето-кондитера: тонкости работы с альтернативной мукой и сахарозаменителями без кристаллизации и провалов.

Пусть в вашем доме снова пахнет ванилью и свежей выпечкой!

Содержание

Важная информация	5
Введение	6
Правила кето-кондитера	8
Про сахарозаменители: кто есть кто	9
Эритрит — мой верный труженик	9
Аллулоза — волшебница, которая умеет карамель	10
Стевия и монах — капли, а не стаканы	11
Пудра, а не кристаллы	12
Про муку и загустители: читайте характер	13
Миндальная мука — всегда на весы	13
Кокосовая мука — губка, которую нельзя перекормить	14
Псиллиум — шелуха, а не мука	15
Ксантановая камедь — меньше, чем кажется	16
Желатин и агар — два разных характера	17
Конжак — не добавляйте от себя	18
Про температуру: духовка, яйца, сливки	19
Ваша духовка — личность	19
Яйца: комнатные, чаша — сухая	20
Сливки холодные, сыр — комнатный	21
Чизкейк любит ванну, фондан — смелость	22
Шпажка и горячий корж	23

Про холод: ночь — часть рецепта	24
Холодильник — вторая духовка	24
Крем накрывайте вплотную	25
Мороженое: мешайте, если нет машины	26
Остывайте без сквозняка	27
Про цифры: КБЖУ и хранение	28
Что значат эти цифры	28
Как хранить	29
Торты и пирожные	30
1. Классический кето-наполеон с нежным заварным кремом	31
Ингредиенты	32
Приготовление	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Кето-десерты без сахара. 50 проверенных рецептов

Важная информация

Прежде чем мы с вами подойдём к плите, мне нужно сказать кое-что важное.

Эта книга — про десерты. Про торты, печенье, мороженое и про то счастье, когда сладкое можно поставить на стол без сахара и без угрызений. Но прежде чем мы перейдём к муке, скажу главное: я — кондитер, не врач. Мои рецепты не лечат, не диагностируют и не заменяют разговор со специалистом, который знает вашу историю здоровья.

Введение

Есть вкусы, от которых в груди сразу становится праздник. Слоёный «Наполеон», шоколадная «Прага», ложка холодного пломбира, вафля, которая ещё хрустит к чаю. Я помню запах ванили на кухне бабушки — тот самый, когда за окном уже темно, а в доме тепло и светло от одной только духовки.

Когда мы выбираем низкоуглеводный путь, кажется, будто всё это — навсегда по ту сторону черты. Будто сладкое теперь только слово «нельзя». Я проходила через это. Стояла у открытого холодильника и думала: ну что там можно? Огурец? Сыр? А где мой вечерний чай с чем-нибудь тёплым и успокаивающим?

Я так не живу — и вас к этому не зову.

Забота о здоровье, о красоте, о лёгкости в теле не обязана отнимать маленькие радости. Десерт может стоять на кето-столе. Не как компромисс. Не как «ну ладно, съем и поморщусь». А честно — если формула выверена до грамма, если сахар убран без предательства. Без «почти безвредной» пшеницы, которая всё равно вздувает живот. Без патоки, спрятанной в «полезном» сиропе. Без обмана.

Эта книга — продолжение сборника «Кето-выпечка без лишних углеводов». Та же кухня, тот же спокойный разговор у плиты. Я пишу так, будто стою рядом: вот это отвесьте, вот

это подождите, сюда не спешите. Внутри — торты и пирожные, печенье к чаю, конфеты и шоколад, муссы и трайфлы, мороженое, напитки и быстрые сладкие завтраки. Пятьдесят рецептов. Все собраны руками. Все проверены — на себе, на семье, на подругах, которые не сидят на кето, но честно скажут: «Вкусно» или «Нет, давай ещё раз».

Каждый десерт я смотрела на баланс: жиры, яйца, клетчатка, влага. КБЖУ даю на 100 г готового, отдельно — клетчатку и чистые углеводы. Так проще сравнить торт и печенье, не пересчитывая порции в уме.

Но цифры — это только половина дела. Вторая — ваше спокойствие.

Готовьте не торопясь. Кето-крему нужно время в холоде, чтобы стать собой. Это не каприз рецепта — так работают сливки и желатин. Я знаю, как хочется открыть холодильник через час и посмотреть: «Ну что там?» Не открывайте. Пусть стоит. Ночь — не ожидание, а часть рецепта.

Пусть в вашем доме пахнет ванилью и какао. Без сахара. И без чувства, что вы себе чего-то недодали.

Правила кето-кондитера

Это не теория из учебника. Это то, без чего у плиты я сама спотыкалась — и то, что теперь бережёт ваш первый корж.

Про сахарозаменители: кто есть кто

Эритрит — мой верный труженик

Я люблю эритрит за объём. Он держит структуру, как настоящий сахар: коржи не оседают, печенье рассыпается правильно. Но в креме и глазури, после ночи в холодильнике, он любит собираться в крупинки и оставлять на языке холодок, будто мята. Если вы пробовали кето-торт и думали: «Что-то не то» — скорее всего, виноват он.

Для кремов, чизкейка, глазури и мороженого берите пудру — и треть, а лучше половину, замените аллулозой. Масса останется гладкой, язык не обманет.

Аллулоза — волшебница, которая умеет карамель

По сладости аллулоза — примерно как эритрит, около 70 % от сахара. Зато она умеет то, чего эритрит не умеет: карамелизуется, не холодит и не даёт льду вырасти в мороженом. Без неё «Слёзы ангела» и домашние ириски у меня просто не собираются. И у вас не соберутся — это не упрёк, это честно.

Нет пудры аллулозы? Берите пудру эритрита, только знайте: к утру крем может стать крупинчатым. Это не ваша ошибка. Так он устроен.

Стевия и монах — капли, а не стаканы

Стевия и экстракт плодов монаха очень сладкие. Ими только дослащивают, каплями. Объём пудры в бисквите ими не заменить: корж просто не соберётся, будет плоским и грустным. Смесь «эритрит + стевия» считайте по весу как эритрит и обязательно пробуйте. Сладость у партий гуляет, язык — ваш главный прибор.

Пудра, а не кристаллы

И ещё одно, простое: работайте пудрой, не кристаллами. Кристаллы хрустят на зубах и в холодном креме не расходятся. Нет готовой пудры — кофемолка, эритрит, «вжик-вжик» до мелкой пыли. Две минуты, и вы уже кондитер. Я так делала в командировках, в чужих кухнях, в гостях у мамы. Работает безотказно.

Про муку и загустители: читайте характер

Миндальная мука — всегда на весы

Миндальную муку я всегда кладу на весы. Стакан — обман: плотность гуляет от пачки к пачке. Влажная или крупного помола — тесто будет другим. Не «испорченным», просто другим. Я однажды испекла кекс, который можно было использовать как пресс-папье. Он был съедобен, но обиден. Перед выпечкой можно две-три минуты подсушить муку на сухой сковороде. Появится ореховый запах — значит, мука проснулась.

Кокосовая мука — губка, которую нельзя перекармливать

Кокосовая мука пьёт влагу жадно. Замесили — дайте тесту постоять пять-десять минут. Не удваивайте «на глаз»: лишние десять граммов, и кекс сухой, чуть горьковатый. Я так училась — на одном пересушенном кексе, который рассыпался в пыль при нарезании. С тех пор весы — мои глаза.

Псиллиум — шелуха, а не мука

Псиллиум в этой книге — всегда шелуха подорожника, слегка измельчённая в кофемолке до половины объёма. Мука псиллиума — другая история, другая гидратация. Не подменяйте. После замеса тесто с псиллиумом отдыхает десять-двадцать минут. Это не пауза «если есть время». Это часть рецепта. Без отдыха тесто липнет, рвётся, не держит форму.

Ксантановая камедь — меньше, чем кажется

Ксантановая камедь работает в десятых долях чайной ложки. Её лучше смешать с сухими ингредиентами или сразу пробить блендером в крем. Иначе будут слизистые комочки — и вы будете злиться на камедь, хотя виновата спешка. Я добавляла её щепоткой, думала: «Что тут такого?» А потом ловила эти комочки ложкой, как рыбу в пруду.

Желатин и агар — два разных характера

Желатин замачивают в холодной воде один к пяти, потом растворяют в тёплом. Не в кипятке: кипение убивает желирующую силу, и панакота не встанет. Агар-агар, наоборот, нужно довести до кипения. Это два разных характера. Их не меняют один к одному. Поверьте, я пробовала. Получила суп, который не застыл ни при какой температуре.

Конжак — не добавляйте от себя

Конжаковую муку в десерты я почти не зову: она очень пьёт и капризна. Если в рецепте её нет — не добавляйте от себя «для пользы». Пользы в развалившемся муссе мало. Я однажды думала: «А вдруг плотнее будет?» Было. Плотнее, чем кирпич.

Про температуру: духовка, яйца, сливки

Ваша духовка — личность

Температуры и время — с моей духовки. Ваша может быть горячее или добрее. Смотрите на цвет и на шпажку, не только на таймер. По умолчанию у нас верх–низ, без конвекции, если я не прошу иное. Если ваши коржи подгорают снизу — подложите противень. Если сверху — накройте фольгой. Духовка разговаривает с вами цветом. Учитесь её слушать.

Яйца: комнатные, чаша — сухая

Яйца — С0, это примерно 55–60 г в скорлупе. Холодные белки взбиваются лениво: достаньте яйца заранее, пусть согреются на столе. Для меренги и бисквита чаша должна быть сухой, без капли жира. Даже капля — и пена не встанет, сколько ни взбивайте. Я обжигалась на этом десятки раз. Теперь мою чашу горячей водой, потом вытираю насухо полотенцем, потом ещё раз салфеткой. Паранойя? Нет. Опыт.

Сливки холодные, сыр — комнатный

Жирные сливки 33 % — только из холодильника, иначе вместо шапки получите масло. А сливочный сыр, маскарпоне и масло для крема, наоборот, комнатные. Холодный сыр свернётся крупинками, и вы будете ловить их лопаткой, как мелких рыбок. Лучше подождать десять минут на столе. Терпение здесь — не добродетель, а ингредиент.

Чизкейк любит ванну, фондан — смелость

Чизкейк я пеку на водяной бане при 150 °С. Так сыр не трескается и остаётся бархатистым, как должен. Фонданы — короткий жар 200 °С: минута лишняя, и серединка схватится. Здесь важна смелость вовремя вынуть. Я знаю, как страшно: «А вдруг сырое?» Не сырое. Это жидкий центр. Доверьтесь.

Шпажка и горячий корж

Шпажка в кето-бисквите должна выйти почти сухой. Горячий корж всегда кажется влажным — это жиры, не сырое тесто. Нарезайте, когда он полностью остыл. Горячим вы его только сомнёте. Я плакала над первым коржом, который развалился у меня в руках. Он просто был горячим. Подождите.

Про холод: ночь — часть рецепта

Холодильник — вторая духовка

Кето-десертам нужен холодильник так же, как духовка. Жиры застывают, желатин собирает сетку, эритрит перестаёт хрустеть, вкусы складываются в один. «Наполеон», чизкейк и тирамису я собираю вечером и режу утром. Ночь — не ожидание, а часть рецепта.

Крем накрывайте плотную

Крем накрывайте плёнкой в контакт, плотную к поверхности. Иначе к утру будет корочка, и вы будете её счищать, теряя половину объёма. Торт после сборки держите хотя бы четыре часа, лучше восемь. Если у вас силы воли хватит — конечно.

Мороженое: мешайте, если нет машины

Мороженое без мороженицы — каждые 30–45 минут мешайте первые три часа. Иначе лёд крупный, как в граните. Аллулоза и жир сливок здесь ваши союзники. Не жалейте их. Я делала мороженое в плоском контейнере, вилкой скребла каждые сорок минут, смотря сериал. Получилось. Не идеально, но своё, домашнее, без эмульгаторов.

Остывайте без сквозняка

Лёгкие и конжаковые бисквиты не любят сквозняка. Остужайте в приоткрытой духовке. На холодный подоконник сразу — и корж осядет. Обидно после всей работы. Я знаю, как хочется поскорее увидеть результат. Подождите. Десерт подождёт — и будет красивым.

Про цифры: КБЖУ и хранение

Что значат эти цифры

КБЖУ я даю на 100 г готового: килокалории, белки, жиры, углеводы и в скобках клетчатку. Рядом — чистые углеводы. Так проще сравнить торт и печенье, не пересчитывая порции в уме.

Чистые углеводы — это общие минус клетчатка. Эритрит в этот удар я не включаю: он почти не усваивается. Аллулозу считаю мягко: у большинства гликемический отклик близок к нулю, но тело у каждого своё. Если чувствуете иначе — верьте себе, не только цифре.

Цифры — ориентир. Миндаль разных партий, жирность сливок, как сильно вы отжали кабачок — всё это меняет результат. Поэтому весы. Не стакан, не «на глаз», весы. Это не строгость. Это забота о вашем корже.

Как хранить

Кремовые торты и муссы — в холодильнике три-четыре дня. Печенье и шоколад — в банке с крышкой до семи-десяти дней. Мороженое — в морозилке до месяца; перед подачей пять-восемь минут на столе, чтобы ложка входила. Не пытайтесь есть кето-мороженое сразу из морозилки — оно твёрже обычного. Дайте ему минутку, пусть раскроется.

Теперь, когда мы познакомились с правилами, — к рецептам. Возьмите весы, наденьте удобный фартук и помните: каждый мастер начинал с первого коржа. И с первой ошибки. Я тоже.

Торты и пирожные

Праздничные торты, рулеты и порционные пирожные: тонкие коржи, сливочные кремы и аккуратная сборка. Каждый десерт рассчитан так, чтобы новичок собрал его с первого раза.

1. Классический кето-наполеон с нежным заварным кремом

Хрустящие тонкие коржи из миндальной муки и псиллиума в сочетании со сливочно-заварным кремом на желтках и маскарпоне. Вкус знакомый с детства — без пшеницы и сахара.

торт 18 см, 8–10 порций · сборка 1 час + пропитка 8 часов

Ингредиенты

Тесто для коржей

Мука миндальная — 180 г

Псиллиум (шелуха) — 15 г

Масло сливочное 82,5 % (холодное) — 100 г

Яйцо куриное С0 — 1 шт.

Вода ледяная — 30 мл

Соль — щепотка

Яблочный уксус — 1 ч.л.

Заварной крем

Желтки куриные — 4 шт.

Сливки 33 % — 250 мл

Маскарпоне — 150 г

Эритрит (пудра) — 70 г

Экстракт ванили — 1 ч.л.

Ксантановая камедь — $\frac{1}{3}$ ч.л.

Приготовление

Разогрейте духовку до 175 °С, режим верх–низ. Противень застелите пергаментом. Псиллиум слегка измельчите в кофемолке — «вжик-вжик», до половины объёма. Не в пыль, просто чтобы шелуха стала мельче. Это наш клей: без глютена он держит коржи вместе, а не даёт им рассыпаться на крошки при первом прикосновении.

В чаше блендера соедините миндальную муку, псиллиум и соль. Добавьте холодное сливочное масло, нарезанное кубиками, и импульсно измельчите до мелкой крошки. Крупинки масла должны остаться видимыми — как в классическом песочном тесте. Если масло растает от долгого взбивания, коржи не будут хрустеть. Холод — наш союзник.

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.