МАРИЯ ТАФЬЕ

КЕТО-СЛАДОСТИ

СТРОЙНЕЕМ С ДЕСЕРТОМ





Маша Тафье — дипломированный психолог и нутрициолог. В свои 48 лет она похудела более чем на 50 кг и теперь делится секретами похудения.

Мария Тафье

Кето-сладости: стройнеем с десертом

Серия «Дело вкуса»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74705236
Мария Тафье «Кето-сладости: стройнеем с десертом»: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2026
ISBN 978-5-17-183293-3

Аннотация

Маша Тафье – дипломированный психолог и нутрициолог, автор собственной методики питания «Кето-лайт» – это здоровый вариант популярной кето-диеты, который позволяет не только худеть, но и надолго сохранять результат и улучшать здоровье. Сама Мария сбросила 58 кг к 48 годам и помогает стройнеть другим.

В книгу вошли лучшие рецепты тортов и десертов без сахара, глютена и белой муки.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Кето-торты 6
Кето-торт «Кулиска» (кулич + пасха) 7
«Манговый пляж» 10
Машина-коровка со сметанным кремом 13
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Мария Тафье
Кето-сладости: стройнеем с десертом

В оформлении книги использованы материалы по лицензии SHUTTERSTOCK.RU.

© Текст. Мария Тафье, 2025
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2026

* * *



Кето-торты



Кето-торт «Кулиска» (кулич + пасха)



КБЖУ:

На весь торт (примерно 410 г): 1708 ккал
43,8 / 152,2 / 24 г

Ингредиенты:

Для коржа:

Жареный арахис (без соли) – 80 г

Яйца – 2 шт.

Разрыхлитель – 1 ч. л.

Щепотка соли

Для крема:

Мягкое сливочное масло – 100 г

Творожный сыр – 100 г

Низкоуглеводный джем (ягодный или абрикосовый) – 100 г (80 гр в крем, 20 гр сверху)

Эритрит и сукралоза – 3 г

Ванильный порошок – 1 г

Приготовление:

Для коржа

– Все ингредиенты смешиваем, пробиваем блендером до однородности около 2 минут, а затем запекаем в микроволновке 4 минуты при мощности 800 Вт.

Для крема

– Масло соединяем с творожным сыром, добавляем джем,

подсластители и ванилин, затем перемешиваем.

Сборка

– Бисквит делим на 3 пласта, а затем 2 нижних слоя покрываем кремом, верх украшаем джемом.

– Охлаждаем торт 1–2 часа или оставляем на ночь.

«Манговый пляж»



КБЖУ:
На весь торт: 1113 ккал
47 / 86 / 33 г
На 100 г: 199 ккал
8,4 / 15,3 / 5,9 г

Ингредиенты:
Для бисквита:
Яйцо – 2 шт.
Сливочное масло (растопленное) – 20 г
Миндальная мука – 60 г
Разрыхлитель – 1 ч. л.
Соль
Для курда:
Манго (мякоть) – 175 г
Сок лимона – 15 мл
Пудра эритрита – 25 г
Сливочное масло – 15 г
Желток – 2 шт.
Желатин быстрорастворимый – 3 г
Соль – по вкусу
Для меренги:
Белок – 2 шт.
Соль
Пудра эритрита – 20 г

Приготовление:

Для бисквита

– Выпекаем 4 минуты в микроволновке при мощности 800 Вт.

Для курда

– Все, кроме желатина, пробиваем блендером в пюре и варим 3–4 минуты до загустения. Добавляем желатин, хорошо размешиваем.

Для меренги

– Взбиваем белки, добавляем чуть соли и пудру эритрита. Взбиваем до устойчивых пиков.

Сборка

– На дно кольца помещаем бисквит. Далее выливаем курд. Сверху наносим белок из кулинарного мешка в виде полосок или конусов.

Машина-коровка со сметанным кремом



КБЖУ:
На всю порцию (550 г): 2382 ккал
45 / 226 / 23 г
На 100 г: 433 ккал
8 / 41 / 4,2 г

Ингредиенты:
Для коржа:
Жареный арахис – 80 г
Яйцо – 2 шт.
Разрыхлитель – 1 ч. л.
Соль – по вкусу
Для крема:
Сметана 20 % – 315 г
Масло сливочное – 140 г
Эритрит (пудра) – 50 г
Мак – 5 г

Приготовление:

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.