

*Keto*  
SŁODYCZE



Carolyn Ketchum

# Keto SŁODYCZE

**150** sprawdzonych przepisów na fit słodycze  
i przekąski zgodne z dietą ketogeniczną

REDAKCJA: Monika Muszyńska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Kamila Roszkowska  
ZDJĘCIA: Brad Self/JB Self Photography

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-966-3

Tytuł oryginału: *The Ultimate Keto-baking Guide: Master All the Best Tricks for Low-Carb Baking Success*

Copyright © 2020 Carolyn Ketchum

The translation published by arrangement with Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

---

# Spis treści

---

## Przedmowa

Cukiernicy będą piec  
Jak używać tej książki

---

## Rozdział 1 Sztuka i Nauka keto-wypieków

Rady dotyczące keto-pieczenia  
Plan działania gwiazdy pieczenia  
Dokładne odmierzenie składników do keto-wypieków  
Jak przechowywać keto-wypieki

---

## Rozdział 2 Składniki

Wszystko o keto-mąkach  
Wszystko o keto-słodzikach  
Wszystko o jajkach  
Wszystko o maśle, tłuszczach i olejach  
Wszystko o czekoladzie  
Wszystko o nabiale (i jego zamiennikach)  
Pozostałe niezbędne keto-produkty ze spiżarni

---

## Rozdział 3 Przybory kuchenne

Błachy i naczynia do pieczenia  
Pozostały sprzęt

- 
- Rozdział 4** Ciasta na co dzień
- Rozdział 5** Ciasta na specjalne okazje
- Rozdział 6** Ciasteczka na co dzień
- Rozdział 7** Fantazyjne ciasteczka
- Rozdział 8** Brownie i batoniki
- Rozdział 9** Muffinki i pączki
- Rozdział 10** W świecie bułeczek
- Rozdział 11** Chleby i rolady
- Rozdział 12** Chlebki, pizza i krakersy
- Rozdział 13** Placki i tarty
- Rozdział 14** Kremy, suflety i inne słodkie wypieki
- Rozdział 15** Dodatki

---

**Przelicznik Miar**

**Źródła**

**Indeks**



---

# Przedmowa

---





**T**a dziewczyna. Dokładnie wiesz, o której mówię. Może to twoja koleżanka z pracy albo ze studiów. Być może jest twoją sąsiadką albo najlepszą przyjaciółką. To bez znaczenia, skąd ją znasz. To, co ważne, to jej niezmienna chęć do gotowania przekąsek na spotkania firmowe, wspólną naukę czy parapetówkę. Każde urodziny widzi, jako swego rodzaju wymówkę do tego, by upiec kolejny skomplikowany tort. Zachowuje się tak, jak szczeniaczek na wieść o zabawie – jej oczy błyszczą, a uszy stają dęba na myśl o spotkaniu, na którym będzie mogła poczęstować innych swoimi wypiekami. Oczywiście każde oznaki zadowolenia i zachwytu nad pysznościami przyjmuje z nieopisaną radością. Ona nie tylko kocha gotować, ale kocha też dzielić się swoimi dziełami i możesz być pewien, że nigdy nie przyjdzie do twojego domu z pustymi rękami.

Też byłam taką dziewczyną. Właściwie to nadal nią jestem.

Jedyną rzeczą, która się zmieniła, to używane przeze mnie składniki. Wymieniłam pszenną mąkę i cukier na mąkę migdałową, kokosową alternatywne substancje słodzące. A w miarę rozwoju mojej przygody z wypiekami, postanowiłam zamienić bogate w węglowodany przekąski, które zabierały mój poziom cukru we krwi na dziką przejażdżkę, na keto-przyjazne smakołyki, które utrzymują moją glukozę na idealnym poziomie.

Jakby się zastanowić, to nie była to wcale taka mała zmiana. Można by nawet rzec, że była to całkiem gruntowna zmiana. Co więcej, nie była to zmiana, którą powitałam z otwartymi ramionami. Jeśli mam być szczerą, to weszłam w keto-świat krzycząc i wierząc nogami.

Widzisz, opłakiwałam wtedy niezwykle ważną część mojej osobowości: moje cukiernicze ja. Ja, które stojąc w obliczu cukrzycy typu 2, myślało, że już nigdy nie będzie odczuwać radości z pieczenia. Być może brzmi to jak drobnostka obliczu poważnej choroby, jednak dla mnie nie była to błaha sprawa. Moja miłość do wypieków była ogromną częścią tego, kim byłam – jak więc mogłam istnieć bez tego?

Jak widać, nie mogłam. Szybko zagłębiłam się w ten dziwny, a zarazem cudowny świat zamienników cukru i mąki. Czytałam wszystko, co wpadało mi w ręce na temat pieczenia z użyciem mąki orzechowej albo kokosowej. Szczerze mówiąc, wydałam całkiem niezłą sumkę na te wszystkie, nieznane mi dotąd, produkty. I próbowałam. Próbowałam. I znów próbowałam.

Weszłam w świat keto-pieczenia w momencie, w którym ten dopiero raczkował i nie było zbyt wielu źródeł informacji. Dlatego, przez większość czasu, musiałam radzić sobie sama. Z tego powodu popełniłam wiele błędów myśląc, że moje nowe mąki i słodziki będą zachowywać się tak samo, jak te, których

używałam do tej pory. Jednak z każdą pomyłką i porażką uczyłam się czegoś nowego i gromadziłam to w moim ogarniętym obsesją pieczenia mózgu. I stopniowo, choć powoli, zaczynałam odnosić na tym polu coraz więcej sukcesów.

Nie minęło wiele czasu zanim zaczęłam próbować przerabiać tradycyjne przepisy na nowo, używając przy tym moich keto-przyjaznych składników. A potem, pozostawało mi tylko pozwolić mojej wyobraźni na szaloną podróż w odmęty marzeń nad całkowicie nowymi przepisami i udawać się na wyprawę do kuchni, w celu sprawdzenia, czy jestem w stanie je urzeczywistnić. I znowu stopniowo, choć powoli, ludzie zaczęli zwracać uwagę na moje wypieki, odtwarzać moje przepisy i prosić mnie o przerobienie ich ulubionych.

Mogę śmiało powiedzieć, że dzięki temu stałam się lepszym piekarzem. W przeszłości, nigdy nie przykładalam zbyt dużej wagi do tego, co sprawiało, że wypiek był doskonały albo okazywał się klapą. Nie widziałam różnicy pomiędzy sodą oczyszczoną a proszkiem do pieczenia, ani nie rozumiałam roli, jaką odgrywa gluten w wyrastaniu ciasta i trzymaniu go w ryzach. Co więcej, dopiero kiedy musiałam zacząć radzić sobie bez cukru, byłam w stanie zrozumieć, że jego funkcje to coś więcej, niż zwykłe słodzenie dania. Moje umiejętności techniczne w pieczeniu znacznie się polepszyły i jestem o wiele bardziej kreatywna w kuchni niż kiedyś, ponieważ wymyślam nowe przepisy praktycznie każdego dnia.

Moje cukiernicze ja, którego bałam się stracić? Och, żyje i ma się lepiej niż kiedykolwiek przedtem. Być może zmieniło się to *w jaki sposób* piekę, ale z pewnością nie zmienił się powód *dlaczego* to robię: moja głęboka i nieprzemijająca



pasja do tworzenia czegoś rozkosznego, co wywoła u kosztujących falę ochów i achów. Niezmiennie mam ten zacięty błysk w oku na myśl o rozgrzewaniu piekarnika i przygotowywaniu foremek. I nieustannie widzę każde spotkanie towarzyskie, jako szansę na zaspokojenie mojej wewnętrznej bogini. Wciąż jestem tą dziewczyną.

Skoro trzymasz tę książkę w rękach, to są duże szanse, że też jesteś tą dziewczyną albo tym chłopakiem. Istnieje szansa, że wy także rozpoczęliście przygodę z keto obawiając się, jaki może mieć to wpływ na wasze hobby. Cóż, moi przyjaciele, jestem tutaj po to, by powiedzieć wam, że nadal możecie być tą dziewczyną albo tym chłopakiem. Możecie nadal piec i cieszyć się owocami swojej pracy.

Moim najszczęśliwszym życzeniem jest, aby *Jedyny w swoim rodzaju przewodnik po keto-wypiekach* stał się twoim najwierniejszym towarzyszem w kuchni. Wybierz się ze mną w podróż do tego dziwnego, ale przepyszego świata i rozkoszuj się wszystkim tym, co ma do zaoferowania keto-życie.

---

Spójrzmy prawdzie w oczy, dobre kremowe ciasto czekoladowe wielu osobom przynosi wiele korzyści.

*Audrey Hepburn*

---

## CUKIERNICY BĘDĄ PIEC

Jak to jest, że niektórzy z nas tak bardzo kochają piec? A mówiąc „niektórzy z nas” mam na myśli miliony ludzi na całym świecie, którzy uwielbiają zatracać się w tej odwiecznej rozrywce oraz tych, którym nigdy dość mieszania, miksovania i ubijania. Ci z nas, którzy odczuwają silną potrzebę obudzenia się rano, rozgrzania piekarnika i oddania się pracy, której owocem będzie arcydzieło przygotowujące o cieknącą ślinkę.

Miłość do pieczenia ma mało wspólnego z miłością do jedzenia, jak można by początkowo przypuszczać. Piekę ciasteczka nie dlatego, że mogę się nimi potem objadać, ale dla ich głębokiego znaczenia, jakie sobą reprezentują: ciepło, otucha, dom, rodzina i miłość. Czy lubię rozkoszować się ciasteczkami, kiedy są już upieczone? Oczywiście, że tak. Ale przede wszystkim kocham proces ich tworzenia, a jeszcze bardziej dzielenia się nimi.

Pieczenie dostarcza mi poczucie dobrobytu, które trudno opisać słowami. Naprawdę nie ma niczego, co byłoby temu podobne. Jednak postaram się uchwycić istotę i piękno pieczenia.

**Pieczenie jest magiczne.** To współczesny odpowiednik alchemii, to łączenie ze sobą różnych materiałów w celu stworzenia czegoś zupełnie nowego, czegoś, co jest czymś więcej niż tylko sumą wszystkich składników.

**Pieczenie jest zmysłowe.** Angażuje wszystkie pięć zmysłów. Smak, wzrok i węch są tu oczywistymi komponentami, ale słuch i dotyk są również obecne. Trzepaczka ocierająca się o ściany miski, brzęczenie rozgrzewającego się piekarnika i syk miksera są częścią symfonii, jaką jest pieczenie. To doświadczenie niezwykle mocno odnoszące się do naszego zmysłu dotyku, podczas którego rozwałkowujemy ciasto, wykładamy bułeczki, ręcznie formujemy ciasteczka. Jeśli nie ubrudziłeś sobie rąk podczas pieczenia, to na pewno nie zrobiłeś tego dobrze.

**Pieczenie jest luksusowe.** Wymaga czasu i wysiłku, a czasem i trochę pieniędzy. Możesz z łatwością podążać ścieżką keto-diety bez pieczenia wyszukanych smakołyków, jednak poczujesz się bardziej usatysfakcjonowany i mniej ograniczony, jeśli trochę sobie pofolgujesz.

**Pieczenie jest relaksujące.** Słyszałeś kiedykolwiek o terminie „pieczenie ze stresu”? Taki koncept naprawdę istnieje, co potwierdziło wiele badań i artykułów. Pieczenie wymaga od ciebie uważności i obecności, przy jednoczesnym odłożeniu na bok spraw bieżących, ponieważ ważniejsze jest wtedy wczytanie się w przepis i skupienie się na poszczególnych krokach. Może to być niezwykle uspokajające doświadczenie i wspaniały sposób na złagodzenie stresu i napięcia.

---

Stres czytany od tyłu to deser\*.

*Loretta LaRoche*

**Pieczenie jest kreatywne.** Pieczenie jest często określane jako nauka, ale jest to również kreatywny proces. Nawet jeśli podążasz za czyimś przepisem literka

---

\* Z ang. „Stressed spelled backwards is desserts”.

po literce, to i tak tworzysz coś własnymi rękami. A kiedy już poczujesz się pewniej w pieczeniu, zaczniesz te przepisy wzbogacać według własnego uznania, zmieniając smak lub dodając trochę wiórków czekoladowych. Ozdabianie swoich wypieków także potrafi być całkiem kreatywnym wyczynem.



**Pieczenie jest tęsknotą.** Wiele z nas dorastało w domu, w którym mamy albo babcie zajmowały się wypiekami. A może od zawsze uwielbiliśmy przyjęcia rodzinne, na których królowały domowe ciasta i ciasteczka. Pieczenie jest powrotem do dzieciństwa, do przytulnej kuchni, do radosnych spotkań. A czasami jest dla nas prawdziwym krokiem w tył do prostszych czasów, kiedy to każda żywność była własnoręcznie przygotowywana.

**Pieczenie jest aktem miłości.** Jedzenie jest naszym pożywieniem, dlatego też upieczenie komuś pysznych łakoci jest wyrazem tego, jak bardzo o kogoś dbamy. Znalazłeś sposób na zadbanie o innych ludzi, a twoje pyszne wypieki są namacalnym (i jadalnym!) dowodem twojej miłości.

Pieczenie jest z pewnością jednym z moich języków miłości. Twoim też?

---

Ciasteczka są robione z masła i miłości.

*Przysłowie norweskie*

## JAK UŻYWAĆ TEJ KSIĄŻKI

Z początku keto-pieczenie może sprawić, że poczujesz się prawie jak Alicja w Krainie Czarów. Wpadłeś do dziury królika i wylądowałeś w świecie odwróconym do góry nogami, gdzie nic nie funkcjonuje tak, jak powinno. Przemierzanie go samemu może zakończyć się frustracją i zmarnowanymi składnikami. Uwierz mi, też byłam w tym miejscu.

*Jedyny w swoim rodzaju przewodnik po keto-wypiekach* nazywa się tak nie bez powodu. Traktuj tę książkę jak mapę po obcej ziemi, ze mną w roli przewodnika i tłumacza. Napisałam ją w taki sposób, by była tak zrozumiała, jak to tylko możliwe i zrobiłam wszystko, co w mojej mocy, by poruszyć każdy temat, który przyczynia się do odniesienia sukcesu przy wypiekach.

Chcę, żeby czas spędzony w kuchni był jak najefektywniejszy, dlatego zawarłam w tej książce wiele przydatnych wskazówek i rad.

Rozdział 1 jest lekturą obowiązkową wszystkich starych i nowych kucharzy świata keto-wypieków, ponieważ zawiera ważne wskazówki, z którymi każdy powinien się zapoznać. Trzymaj zawsze pod ręką Plan działania Gwiazdy Pieczenia – to wspaniały sposób na przypomnienie sobie wszystkich najlepszych sztuczek cukierniczych. Rozglądaj się również za drobnymi wskazówkami zawartymi w przepisach.

Rozdział 2 zajmuje się głębszym spojrzeniem na keto-składniki i to, jak się zachowują, ale również na podstawowe produkty, które warto mieć pod ręką. Nie będę przepraszać za długość tego rozdziału, ponieważ składniki, których używamy, są najważniejszym elementem naszego sukcesu. Rozdział 3 mówi o kluczowych i tych mniej istotnych przyborach oraz zawiera przewodnik po miarach.

Rozdziały od 4 do 15 zawierają szeroki wybór keto-przepisów. Pamiętaj, że jest to coś więcej niż tylko książka kucharska z przepisami na różne desery. Rozdziały poświęcone przepisom zawierają w sobie wszystko, od łatwych słonych herbatników po pokazowy przekładany tort. Zawarłam w nich wszystko, co może zostać upieczone w piekarniku – nawet pizzę!

Miałam tak dużo przepisów na ciasta i ciasteczka, którymi chciałam się z wami podzielić, że musiałam podzielić je na dwa rozdziały. „Ciasteczka na co dzień” i „Ciasta na co dzień” to proste przepisy, które łatwo przyrządzić i nadają się do podania o każdej porze. „Fantazyjne ciasteczka” i „Ciasta na specjalne okazje” to przepisy, które wymagają trochę więcej czasu i wysiłku, i są idealne do podania na przyjęciach lub na świątecznym stole. Ale nie zapominajmy o tym, że „bo taką mam ochotę” to równie wystarczająco dobry powód, by przygotować każdy z tych przepisów.

Ostatni rozdział „Dodatek” zawiera niektóre z podstaw innych przepisów – kruche ciasto, ciasto na pizzę, kremowe nadzienie do ciast oraz polewy. Co więcej, zawarłam tam również przepis na moje ulubione lody waniliowe, ponieważ wyśmienicie smakują serwowane z wypiekami.

Próbowałam przedstawić w tej książce różnorodność metod i składników. Zmusiłam się do eksperymentowania i wyjścia ze swojej strefy komfortu w celu

przetestowania nowych technik i produktów, tak abym mogła z pełną świadomością powiedzieć o tym, co działa, a co nie. Mam ogromną nadzieję, że ta książka będzie twoim punktem wyjścia do wypróbowania swoich własnych pomysłów.

Nie zapominaj, że keto-świat nieustannie się rozwija. Nawet w momencie pisania tej książki, ktoś na świecie jest w trakcie tworzenia nowego słodzika albo innego produktu, którego nie miałam możliwości jeszcze przetestować. Jednak daję ci tutaj szeroki wybór przepisów, którymi możesz się bawić i uczyć, by w końcu samemu poeksperymentować.

W każdy przepisie znajdziesz następujące informacje.

## Wartość odżywcza

---

Każdy przepis zawiera informacje dotyczące wartości odżywczej na porcję, wliczając w to opcjonalne składniki:

### WARTOŚĆ ODŻYWCZA:

Kalorie: 292 | Tłuszcz: 24,3 g | Węglowodany: 8,5 g | Błonnik: 4,4 g | Białko: 7 g

Węglowodany są wymienione tutaj jako **ogólna suma węglowodanów**. Jeśli wolisz liczyć węglowodany netto, to po prostu odejmij błonnik od przedstawionej sumy węglowodanów.

Proszę weź też pod uwagę to, że słodziki, których używam w tej książce technicznie zawierają węglowodany, jednak mają one zerowy wpływ na większość ludzi. Są one poddawane przemianie materii i opuszczają ciało bez podnoszenia poziomu cukru we krwi albo insuliny, dlatego też w ramach keto-diety, nie powinny być one wliczane do ogólnej sumy węglowodanów.

Obliczyłam wszystkie wartości odżywcze używając MacGourmet, płatnego oprogramowania, które jest oparte na bazach danych stworzonych przez Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych. Usiłuję być na tyle precyzyjna, na ile mogę, jednak te liczby są często jedynie szacunkowe na podstawie średniego rozmiaru konkretnego produktu. Zachęcam cię do liczenia wartości odżywczych na własną rękę, kiedy tylko masz taką możliwość.

## Zamienniki i substytuty

---

Chociaż zachęcam do tego, by podążać za treścią przepisów, rozumiem, że alergie pokarmowe, nietolerancja określonego produktu czy też niedostępność składników, mogą wymagać okazjonalnego szukania substytutów. Zrobiłam co w mojej mocy, by uwzględnić możliwe zamienniki danych produktów, jednak weź pod uwagę to, że wartości odżywcze były wyliczane na podstawie składników podanych w przepisie. Zmiana jednego składnika na drugi może wpłynąć na wynik tych obliczeń, dlatego po dokonaniu zmian przelicz tę wartość jeszcze raz, by upewnić się co do otrzymanej wartości odżywczej.

## Zarządzanie czasem

---

Pieczenie jest procesem, a nie czynnością, którą się pospiesza. Jeśli chcesz wykorzystać czas spędzony w kuchni w najbardziej efektywny sposób, upewnij się, że bierzesz pod uwagę czas przygotowania i pieczenia podany na początku każdego przepisu.

Czas przygotowania podany w tej książce liczy sobie aktywny czas przygotowania, po którym następują dodatkowe informacje odnośnie studzenia, chłodzenia w lodówce czy odkładania wypieku na bok. Wskazują również jasno, kiedy jest czas na wykonanie dodatkowego przepisu, takiego jak kruche ciasto czy polewa, który nie jest zawarty w ogólnym czasie przeznaczonym na dany przepis. Dlatego musisz pamiętać o tym, by uwzględnić czas na wykonanie tych dodatkowych przepisów.

Czas pieczenia zawsze podaje górną granicę całego procesu gotowania i pieczenia, wliczając w to wszystko, co możesz przygotowywać na kuchence oraz w mikrofalówce. Jednak żeby mieć pewność co do dokładności, sprawdź zakres czasu pieczenia w instrukcjach. Pamiętaj, że każdy piekarnik jest inny, dlatego najlepiej będzie zacząć sprawdzać swoje wypieki od dolnej granicy tego zakresu.

Praktycznie wszystkie wypieki muszą do pewnego stopnia ostygnąć zanim zostaną podane. Jest to szczególnie ważne przy keto-wypiekach, ponieważ wiele z nich twardnieje w miarę stygnięcia. Ponieważ studzenie jest niemal uniwersalnym krokiem, to jedynie szczególnie długie okresy chłodzenia – 45 minut albo dłużej – są wymieniane w czasie przygotowania. Standardowe czasy chłodzenia zostały wymienione w przepisie, także pamiętaj, by je sprawdzić.



## Ikonki szybkich odnośników

---

Aby pomóc ci odnaleźć dokładnie taki rodzaj przepisów, których potrzebujesz, dodałam do przepisów kilka prostych obrazkowych odnośników.

Dla osób z alergiami pokarmowymi zaznaczyłam, które przepisy nie zawierają kokosa, nabiału, jajek i/albo orzechów. Wskazuję również, które przepisy są możliwe do zmodyfikowania i wyeliminowania tych alergenów.

Zaznaczam również, które przepisy świetnie nadają się dla początkujących, a które będą najlepsze dla doświadczonych keto-cukierników.

Dla łatwiejszego dostępu, na stronach (???) znajdują się tabelki, które podsumowują to, do jakich kategorii przynależy każdy przepis. Za to na stronach (???) odnajdziesz wspinały obrazkowy indeks. Chcesz upiec trochę ciasteczek, ale nie do końca wiesz, na które masz ochotę? Sprawdź ten indeks, by szybko ocenić na co masz chrapkę.



## Dodatkowe informacje

---

Na koniec, umieściłam inne pomocne źródła informacji, takie jak Przelicznik Miar Kuchennych dla najczęściej używanych składników (sprawdź strony ??? – ???). Pamiętaj też, by sprawdzić Źródła na stronach ??? – ???, które zawierają rekomendowane lektury i miejsca, w których znajdziesz ciekawe keto-składniki.

---

# Rozdział 1

---

## SZTUKA I NAUKA KETO-WYPIEKÓW



Często mówi się o pieczeniu, jak o nauce, co podkreśla fakt, że jeśli będziemy dokładnie odtwarzać napisaną formułkę, to za każdym razem uzyskamy taki sam rezultat. Jednakże, od zawsze czułam, że pieczenie jest czymś o wiele bardziej intuicyjnym niż podejście naukowe.

Podczas gdy sukces twoich wypieków zależy w dużej mierze od fizyki i chemii, bycie precyzyjnym jak naukowiec jest niezwykle trudne dla domowego cukiernika. Wszystko może zrobić ogromną różnicę, od miękkości masła, przez miałość mąki, po jakość użytych form do pieczenia. Dopóki nie pieczesz swoich wyrobów w kontrolowanym środowisku z takimi samymi składnikami i narzędziami, twoje wypieki będą się za każdym razem różnić. Czy jest jednak pośród nas ktoś, kto piecze w laboratorium?

Myślę, że dorastając zdołałam przynajmniej sto razy upiec czekoladowe ciasteczka z książki *Joy of Cooking*\*. I za każdym razem, jak je robiłam, wychodziły troszeczkę inaczej. Czasami były płaskie i chrupiące, innym razem pulchne i gumowe. Może tego dnia moje masło było bardziej miękkie albo użyłam innego rodzaju mąki. A może korzystałam z nowego piekarnika albo użyłam innej blachy do pieczenia. Kto może być w pełni pewien tego, co przyczyniło się do różnic w teksturze ciasteczek? Ważne, że ciasteczka zawsze smakowały przepysznie.

Jeśli chodzi o keto-pieczenie, wypieki mogą się znacząco różnić. Istnieje tu o wiele mniejszy standard w składnikach, jeśli chodzi o mąkę migdałową, kokosową, słodziki o niskiej zawartości węglowodanów, co sprawia, że niezwykle trudne jest bycie precyzyjnym.

To właśnie tu przychodzi nam z pomocą intuicja. Ciasto jest zbyt mokre? Dodaj trochę mąki. Zbyt suche? Dodaj czegoś płynnego. Bądźmy szczerzy, ta zdolność do robienia modyfikacji przychodzi z doświadczeniem. Ponieważ keto-składniki nie zawsze zachowują się tak, jakbyśmy tego oczekiwali, zapoznanie się i przyzwyczajenie do tego nowego, odważnego świata może zająć ci trochę czasu oraz może nie obejść się bez kilku potyczek po drodze.

Jednakże, postaram się przekazać ci jak najwięcej rad i wskazówek, dzięki którym unikniesz kosztownych błędów. Keto-składniki nie są tanie, a ja chcę, żebyś odniósł sukces.

Poza ważnymi wskazówkami, których ci tutaj udzielam, pamiętaj, by rozglądać się za dodatkowymi w przepisach.

---

\* „Radość z gotowania”, jest jedną z najczęściej wydawanych książek kucharskich w Stanach Zjednoczonych. (przyp. tłum.).

---

Sztuka pieczenia to umiejętne zrównoważenie  
temperatury, czasu i składników.

---

*Peter Reinhart*

## RADY DOTYCZĄCE KETO-PIECZENIA

### Wyrzuć swoje oczekiwania przez okno

---

A więc myślisz, że umiesz piec. Zajmujesz się tym całe swoje życie, a w kuchni czujesz się jak ryba w wodzie. Niby jak trudne może być przestawienie się na keto-pieczenie?

Hola, hola, spokojnie. Jakies dziesięć lat temu znajdowałam się na twoim miejscu, a moje pierwsze kilka prób pieczenia w stylu low-carb i bez cukru prawie rzuciło mnie na kolana. To zupełnie inny świat i choć niektóre z twoich wcześniejszych doświadczeń będą tutaj bardzo pomocne, to twoje oczekiwania dotyczące tego, jak rzeczy powinny wyglądać, zachowywać się i działać, będą ci szkodzić.

Ciasta o niskiej zawartości węglowodanów po prostu nie są takie same, jak ich wysoko węglowodanowe odpowiedniki. Mogą być grubsze, bardziej kruche, mniej elastyczne, bardziej chłonne, wymagać dłuższego czasu pieczenia, mniej wyrastać, i tak dalej, i tak dalej. Jeśli będziesz kurczowo trzymać się swoich wcześniejszych doświadczeń i zaczniesz dostosowywać swoje ciasto tak, aby wyglądało podobnie do tradycyjnego, na pewno poniesiesz porażkę. Jeśli pomyślisz sobie: „Z pewnością ten przepis nie wymaga aż tylu jajek albo takiej ilości proszku do pieczenia”, to twoje muffiny lub ciasto będą płaskie i sypkie.

Dlatego proszę, abyś chwilowo odłożył na bok wszystkie swoje oczekiwania. Zaufajcie tym sprawdzonym przepisom i wypróbujcie je tak, jak zostały napisane. I cieszcie się tą wspaniałą cukierniczą podróżą.

### Zbuduj dobrą relację ze swoim piekarnikiem

---

Żadne dwa piekarniki nie są dokładnie takie same i żaden z nich nie jest idealny, jeśli chodzi o osiągnięcie dokładnej temperatury. Podobnie jak piec, który

ogrzewa twój dom, piekarniki działają w oparciu o termostaty, więc ciepło jest stale włączane i wyłączane, w celu próby utrzymania temperatury wewnątrz piekarnika bliskiej temperaturze docelowej. A termostat jest prawdopodobnie gdzieś z tyłu piekarnika, a nie na środku, gdzie zazwyczaj umieszcza się wypieki.

Większość piekarników grzeje trochę za bardzo lub za słabo. Najlepszym rozwiązaniem jest termometr do piekarnika, taki, który wisi gdzieś na środku i wskazuje dokładną temperaturę w danym miejscu i ułatwia jej dostosowanie.

Dobrze jest również sprawdzić, czy twój piekarnik ma gorące punkty, tak jak większość piekarników. Mój piekarnik ma jeden z tyłu, po prawej stronie, i wiem, że wszelkie wypieki w rogu mojej dużej blachy do pieczenia będą bardziej przyrumienione niż reszta. Więc zawsze ustawiam minutnik i w połowie czasu pieczenia obracam blachę tak, aby moje smakołyki piekły się bardziej równomiernie.



### PIEKARNIK Z TERMOOBIEGIEM

Ponieważ piekarniki z termoobiegiem wykorzystują wentylatory do cyrkulacji powietrza, wypieki pieką się szybciej i bardziej równomiernie. Jeśli używasz termoobieg, sprawdzoną zasadą jest zmniejszenie temperatury piekarnika o około 15°C i sprawdzanie wypieków na co najmniej pięć do dziesięciu minut przed końcem czasu pieczenia.

## Zwróć szczególną uwagę na temperaturę składników

Przepisy zawsze określają temperaturę, w jakiej składniki powinny być użyte: zmiękczone, w temperaturze pokojowej, schłodzone, zimne lub roztopione. Tych instrukcji nie należy lekceważyć, ponieważ mają one decydujące znaczenie dla wyniku pieczenia. Dodanie zimnych jajek lub płynu do dobrze ubitego masła spowoduje jego ponowne zbrylenie. W konsekwencji, nie będziesz w stanie wygładzić ciasta, bez względu na to, jak mocno je ubijesz.

- **Co naprawdę oznacza „temperatura pokojowa”:**

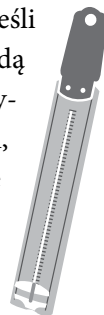
Temperatura pokojowa oznacza 21°C, plus lub minus kilka stopni. Jeśli w twoim domu jest szczególnie ciepło lub chłodno, składniki nie będą miały odpowiedniej temperatury, dlatego nie zapominaj o tym, przygotowując się do pieczenia. Możesz delikatnie podgrzać składniki, aby doprowadzić je do odpowiedniej temperatury lub schłodzić je przez kilka minut w lodówce.

- **Jak miękkie jest miękkie masło?**

Wiele przepisów wymaga użycia miękkiego masła lub serka śmietankowego. Będziesz wiedział, że jest ono odpowiednio zmiękczone, jeśli możesz wcisnąć w nie palec i pozostawić wgniecenie. Nie powinno być jednak tak miękkie, aby pod wpływem nacisku rozpadało się na wszystkie strony.

- **Roztopione, ale nie gorące:**

Niektóre przepisy wymagają użycia roztopionego masła lub oleju. Powinno być ono całkowicie płynne, ale nie może być gorące w dotyku. Gorące masło lub olej może spowodować zsiadanie się jajka zawartego w przepisie. Dlatego przed dodaniem ich do ciasta lekko je ostudź.



**Wilgotność również może wpływać na proces pieczenia**, choć może nie w takim stopniu, jak w przypadku tradycyjnego pieczenia. Suche składniki mogą wchłaniać wilgoć z powietrza, jeśli nie są odpowiednio przechowywane w szczelnie zamkniętych torebkach lub pojemnikach. Ponieważ mąka migdałowa, jak również inne składniki z orzechów i nasion, zawiera już znacznie więcej wilgoci niż mąka pszenna, wilgotność nie stanowi tu tak dużego problemu. Jednak miej oko na swoje keto-wypieki, ponieważ mogą one potrzebować nieco więcej czasu w piekarniku.

Z drugiej strony, mąka kokosowa jest jak gąbka, wchłania każdą możliwą drobinę wilgoci. Jeśli pracujesz w bardzo wilgotnym środowisku, być może będziesz musiał zmniejszyć ilość płynu w przepisie o łyżkę stołową lub dwie. Jeśli nigdy nie pracowałeś z mąką kokosową, możesz nie wiedzieć, jaka konsystencja jest odpowiednia dla twojego ciasta, więc szukaj wizualnych i dotykowych wskazań w przepisach. Po pewnym czasie poznasz właściwości mąki kokosowej i nauczysz się z nią pracować.

## Co z tą marką?

---

Ponieważ istnieje tak duże zróżnicowanie wśród marek keto-mąk i słodzików, najlepiej jest używać tych samych firm, co ja. Jednak doskonale rozumiem, że nie zawsze jest to możliwe, ponieważ możesz nie mieć dostępu do tych produktów. Po prostu pamiętaj, że im bardziej zminimalizujesz różnorodność, tym lepiej.

## Używaj zamienników na własną odpowiedzialność

---

Pozostając w temacie ograniczenia zmienności, staraj się nie stosować zamienników, chyba że są one wskazane w przepisie. Te przepisy zostały starannie opracowane i przetestowane dla konkretnych składników wymienionych na liście. Zamiana nawet jednego składnika może zepsuć wynik końcowy. Aby upewnić się, że masz wszystko, czego potrzebujesz, przeczytaj przepis w całości, zanim przystąpisz do pieczenia.

## Przyjrzyj się swoim formom do pieczenia

---

Inwestowanie w dobre naczynia do pieczenia może wydawać się ekstrawagancją, ale naprawdę się sprawdza i pozwala zaoszczędzić pieniądze. Marne, cienkie formy nie przewodzą ciepła tak równomiernie i efektywnie, jak grube i porządne naczynia, a twoje wypieki mogą piec się nierównomiernie lub nawet w niektórych miejscach przypalić.



Warto wziąć również pod uwagę kolor i materiał naczynia:

- Metalowe naczynia są znacznie lepszymi przewodnikami ciepła niż naczynia szklane czy ceramiczne, ponieważ nagrzewają się szybciej i skuteczniej. Metalowe blachy z ciemną powłoką mają tendencję do szybszego brązowienia dna i boków wypieków. Do większości przepisów lepsze są blachy o jasnych kolorach.
- Naczynia szklane i ceramiczne dłużej się nagrzewają, ale też dłużej utrzymują ciepło po wyjęciu z piekarnika.
- Znana mądrość mówi, że powinieneś zmniejszyć temperaturę piekarnika o około 15°C i rozważyć wcześniejsze wyjęcie ciasta z piekarnika, jeśli

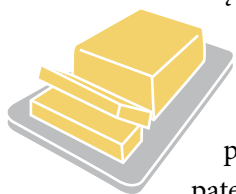
używasz szklanego lub ceramicznego naczynia do pieczenia. Jednak odkryłam, że w przypadku keto-przepisów, pieczenie zajmuje *więcej* czasu. Pieklam już moje Ciągące keto-brownie (strona 178 oryg.) zarówno w metalowych, jak i ceramicznych naczyniach, i potrzebne było około 10 minut więcej przy tej samej temperaturze w przypadku pieczenia w ceramicznym naczyniu. Przepuszczalnie ma to coś wspólnego z różnicami między mąką keto i zwykłą.

- Silikonowe naczynia do pieczenia nie przewodzą dobrze ciepła i nie brązowią wypieków, ale chronią je przed przypaleniem bardziej, niż inne rodzaje naczyń.

Jeśli przepis nie przewiduje użycia naczynia z innego materiału, powinieneś używać dobrej jakości metalowych naczyń do pieczenia. Zobacz moje zalecenia dotyczące najlepszych form do pieczenia w rozdziale Narzędzia.

## Ważne słowo – natłuszczenie

---



Większość przepisów w tej książce wymaga, abyś natłuścił swoje naczynia. Bądź przygotowany na to, że będziesz miał tłuste palce. Polecam użycie tłuszczu stałego, takiego jak masło lub olej kokosowy, i przyłożenie się przy smarowaniu nim rogów naczynia. W przypadku ciast, które muszą idealnie odchodzić od formy, często smaruję patelnię dwukrotnie, raz tłuszczem stałym, a raz sprayem do pieczenia z awokado lub olejem kokosowym.

Niektóre przepisy wymagają tylko lekkiego smarowania i spray idealnie nadaje się w takich przypadkach. Należy jednak pamiętać o tym, że sprays i oleje w płynie mają tendencję do zbierania się. Możesz użyć pędzla do ciasta i rozprowadzić olej po bokach i dnie naczynia, jeśli się nagromadzi. Możesz również poczekać z natłuszczeniem do czasu, aż będziesz wylewać ciasto.

## Ponowne wykorzystanie „błędów”

---

Czy coś wyszło nie tak, jak chciałeś? Może ciasto jest trochę suche albo utknęło w formie. Poczekaj! Zanim wyrzucisz wszystko do kosza, zatrzymaj się i pomyśl, jak mógłbyś użyć tego w inny sposób.

Keto-składniki są drogie, ale na szczęście prawie zawsze znajdzie się sposób, do odratowania albo ponownego wykorzystania tych mniej udanych wypieków.



W ciągu dziesięciu lat moich eksperymentów z keto-pieczeniem, wyrzuciłam tylko około pięciu partii wypieków. Kiedy ciasto jest zbyt kruche, dodaję trochę roztopionego masła i zamieniam je w ciasteczkowe trufle. Kiedy ciasteczka są zbyt kruche, kruszę je na lody. A kiedy nadzienie nie zastyga prawidłowo, wrzucam je do zamrażarki i jem jako mrożony deser.



Dopóki smak nie jest dla Ciebie odrzucający, warto znaleźć sposób na inne użycie nieudanych wypieków.

---

Ciasto nie wyszło idealnie? Pokrój je w łódeczki.

Zachowaj kontrolę i nigdy nie wpadaj w panikę.

*Martha Stewart*

---

## Nie spiesz się

---

Nie piecz, gdy masz mało czasu. Pieczenie to proces, który wymaga cierpliwości i uważności, dlatego powinieneś znaleźć odpowiednią ilość czasu, aby móc się nim cieszyć. Pieczenie w pośpiechu często prowadzi do błędów. Kto z nas nie odwrócił się po włożeniu czegoś do piekarnika i nie zobaczył masła/słodzika/proszku do pieczenia, którego zapomniał dodać do ciasta? Proszę weź głęboki oddech, bądź obecny i uważnie przeanalizuj przepis. To może być całkiem terapeutyczne przeżycie.

### KETO-PIECZENIE DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Jeśli jesteś zupełnie niedoświadczony w pieczeniu przy użyciu składników keto, najlepiej zacznij od czegoś prostego. Wybierz kilka łatwych przepisów, które są oznaczone jako poziom początkujący, jak na przykład muffiny, brownies, lub łatwe ciasto jednowarstwowe. To da ci możliwość przyzwyczajania się do tych nieznanymi składników i sprawdzenia, jak się one zachowują. W ten sposób zbudujesz pewność siebie i przygotujesz do podjęcia bardziej skomplikowanych cukierniczych wyzwań.

Szukaj ikonki oznaczającej Poziom początkujący, aby znaleźć przepisy, które są najlepsze dla niedoświadczonych cukierników.