

KETO RESET

recepti

Pred teboj je e-knjiga polna okusnih in dobrih keto jedi.

Med njimi najdeš vrsto idej za vsak obrok v tvojem dnevu.

Ne pozabi, da lahko jedi med seboj vedno kombiniraš, nekatere iz glavnih jedi spremeniš v priloge ter tako stvariš vrsto kombinacij s katerimi tvoji jedilniki ne bodo nikoli dolgočasni oziroma ponavljajoči.

Uživaj ob prebiranju receptov, njihovem ustvarjanju ter še posebno ob okušanju vseh dobrot, jih boš naredila s pomočjo te knjige!

Lana

STISNI RESET SVOJEGA TELESA

Caprese solata

Popolni za tiste dni, ko želiš nekaj res ekstra lahkega in osvežilnega.

SESTAVINE

1 zrel paradižnik
mocarela
bazilika
sveže olive
oljčno olje
sol in poper

PRIPRAVA

Paradižnik in mocarelo nareži na kolobarje. Lepo ju razporedi po krožniku ter dodaj še svežo baziliko ter olive. Vse skupaj pokapaj z oljčnim oljem ter posoli ter popopraj po okusu.

Mafini po toskansko

Tile mafini so odlična stvar za tvoj zajtrk na poti. Narediš jih lahko v nešteto različnih kombinacijah, sama pa obožujem tole toskansko različico, ki jo boš lahko enostavno pripravila preden se odpraviš od doma.

SESTAVINE

6 jajc (oz kolikor mafinov želiš 2 mafina = 1 jajce)
1 skodelica mlade špinače
5 posušenih paradižnikov
pest sveže bazilike
80 g naribanega parmezana
sol
poper

PRIPRAVA

Posušene paradižnike najprej nareži na manjše koščke, nato pa jih dodaj v skledico, kamor dodaš še na manjše kose natrgano mlado špinačo in baziliko. Celotni mešanici dodaj še nariban parmezan in z njo napolni posodice pladnja za mafine, ki ga je potrebno predhodno namazati z oljem.

Nato v dodatni posodi zžvrkljaj jajčka in jih dobro posoli ter popopraj.

Z jajčki nato zapolni posodice pladnja, v katerih je že mešanica ostalih sestavin ter vse skupaj peci 15-20 minut na 180 stopinj celzija.

Chaffle

Cheese + waffle = CHAFFLE

Chaffle je puhast vafelj, ki je narejen iz sira in jajc ter ne vsebuje nobene moke. Je odlična keto jed, ki se lahko kombinira z različnimi okusi. Brez problema jih lahko tudi zamrzneš.

SESTAVINE

1 jajce
60 g katerega koli naribanega sira
sol

PRIPRAVA

Jajčko zžvrkljaj in vanjo dodaj nariban sir ter posoli po želji. Pekač za vafle dobro segrej in nato mešanico vlij vanj ter jo speči. Tako dobiš popolno osnovo, ki jo lahko uporabiš za vrsto jedi.

Če želiš okus pice lahko v maso dodaš origano, kasneje pa nanjo namažeš paradižnikovo omako, sir in še kakšne pica obloge, ki jih obožuješ ter jih na hitro v pečici zapečeš.

Vanje lahko tudi vmešaš provansalska zelišča, dodaš česen in jih uporabiš kot osnovo za okusne toskanske bruskete!

Chia Bowl

Zelo lahek obrok, ki ga ponovno lahko kombiniraš z različnimi kombinacijami. Prv tako so chia semena prava zakladnica omega-3, beljakovin ter kalija.

SESTAVINE

4 žlice chia semen
200 ml rastlinskega mleka (sama priporočam kokosovo mleko, ki ga narediš sama - glej moj video nasvet)

PRIPRAVA

Chia semena zmešaj skupaj z rastlinskim mlekom. Dobro premešaj in počakaj 15 minut, da semena obliujejo poseben želatinast ovoj. Če je zmes preveč redka preprosto dodaj še nekaj chia semen in dobro premešaj.

Mešanici lahko dodaš kakšno jagodičevje, lističe kokosa, mandljev ali kakšne druge oreščke po želji.

Chia bowl lahko pripraviš tudi dan prej.

Kokosov porridge

Ob tejle okusni kokosovi kaši, absolutno ne boste pogrešale ovsene kaše! Priprava jedi je hitra in preprosta.

SESTAVINE

2 žlici kokosove moke
1 žlica lanene moke
2 žlici zmletega kokosa
2 žlički mandljevega masla ali arašidovega masla
180 ml kokosovega mleka

PRIPRAVA

Vse sestavine dodaj v kozico in jih segrej na srednjem ognju, dokler se celotna zmes ne zgosti. Kasneje ji lahko dodaš chia semena, jagodičevje, posladkaš s keto sladkorjem ali pa dodaš nekaj koščkov temne čokolade ter pravi kakav.

Ameriške palačinke

Katera jih ne obožuje? Mehke in puhaste palačinke, ki te bodo navdušile prav tako kot klasične.

SESTAVINE

2 jajci
1 žlička kokosovega olja
100 ml kokosovega mleka
20 ml sladke smetane
110 g mandljeve moke
1/2 žličke pecilnega
1 žlička keto sladila

PRIPRAVA

V posodi dobro zmešaj vse sestavine. Nato segreto ponev namaži z maslom in nanjo zlij manjšo količino mase, da oblikuješ ameriško palačinko. Nato ponev hitro pokrij s pokrovko, da se palačinka napihne. Ko je spodnja stran zlato zapečena palačinko obrni in jo zapeci še na drugi strani. Postreži z jagodami in svežo stepeno smetano.

Pečen avokado

Okusna jed, ki je poona zdravih maščob in te bo dodobra nasitila!

SESTAVINE

zrel avokado
2 jajci
sol in poper
oljčno olje

PRIPRAVA

Avokado prepolovi in odstrani koščico. Nato v vsako vdolbinico previdno vbij jajčko. Po potrebi vdolbinico povečaj s pomočjo žličke. Posoli, popopraj ter peci okoli 15 minut na 220 stopinj celzija oz dokler beljaki niso čisto beli. Ko so avokadi pečeni jih pokapaj z oljčnim oljem.

Tajčna omleta s sirom in svežim paradižnikom

Jajce lahko pripraviš na 1001 način in zagotovo je ena izmed najboljših jedi prav jajčna omleta!

SESTAVINE

1 veliko jajce
pest naribanega sira
pest naribanega parmezana
koščki polovice zrelega paradižnika
posušen origano
sol

PRIPRAVA

Jajco dobro zžvrkljaš in vanjo dodaš nariban parmezan, posušen origano in sol. Vse skupaj daj na segreto ponev, ki si jo predhodno namastila z maslom. Omleto peci na srednjem ognju in med pečenjem na sredino potrosi še nariban sir ter paradižnik. Ko je omleta skoraj pečena jo prepogni in postreži na krožnik.

Toskanski krožnik

Pri ketu so različni krožniki zelo priljubljeni, saj lahko nanje dodaš vrsto živil ter tako uživaš ob okusnih kombinacijah.

SESTAVINE

rezine sira po želji
mocarela
olive
paradižnik
sveža bazilika
mesnina po izbiri (lahko izbereš tudi vegi različico)

PRIPRAVA

Vsa živila lepo razporedi po krožniku in preprosto uživaj ob njihovih okusih!

Parmigiana

Priljubljena italijanska jed nad katero bodo navdušeni tudi tvoji najbližnji.

SESTAVINE

2 jajčevca
mocarela
nariban sir
paradižnikova omaka
strok česna
sveža bazilika

PRIPRAVA

Jajčevca opereš in narežeš na tanke kolobarje. Te nato posoli in počakaj, da spustijo vodo. Po 15 minutah jih osuši z brisačko in nato vsakega na obeh straneh popeci na žar ponvi ali navadni ponvi, ki si jo predhodno namastila z oljčnim oljem. V drugi ponvi pripravi paradižnikovo omako. Na oljčnem olju popraži česen, da zadiši in nato dodaj paradižnikovo omako ter svežo baziliko. Posoli in popopraj.

Sedaj se lahko lotiš zlaganja!

Najprej v posodi, ki je primerna za v pečico zloži plast popečenih melancanov, nato naredi tanjšo plast paradižnikove omake ter potrosi z malce naribanega sira ter na koščke narezane mocarele. Ponovno nadaljuj s plastjo melancanov in naredi toliko plasti, da e celotna posoda napolnjena. Parmigiano peci okoli 40 minut na 180 stopinjah celzija, dokler na vrhu ne bo lepe zlato rumenkaste barve.

Jed lahko 3 dni hraniš v hladilniku in po mnenju nekaterih je hladna še toliko boljša.

Gratinirane bučke z nadevom

Bučke so pri ketu zelo popularne in ena izmed mojih najljubših bučkinih jedi so vsekakor gratinirane bučke z nadevom.

SESTAVINE

srednje velika bučka
polovica čebule
200 g mletega mesa (za vegi različico uporabi sojin drobljenec)
paradižnikova mezga
1 jajce
nariban sir
origano
oljčno olje
sol in poper

PRIPRAVA

Na oljčnem olju popraži čebulo in nato dodaj mleto meso oz sojin drobljenec (tega ne pozabi prej namočiti po navodilih proizvajalca). Dodaj origano ter žličko paradižnikove mezge ter praži toliko časa, da se meso dobro popraži.

Bučko prereži na pol in izdolbi s pomočjo žlice. V ohlajeno meso dodaj zžvrkljano jajce ter na majhne koščke narezano sredico bučke. Z nadevom napolni obe polovici bučke in nato potresi z naribanim sirom.

Bučki peci na 200 stopinj celzija okoli 20 minut.

Bučna juha iz pečice

Tako lepe barve in še boljšega okusa! Tale kremna juha je popolna jed za po koncu napornega dneva ali pa preprosto za takrat, ko se želiš samo malce pocrklat. Sama bučo narežem na koščke in dam zamrznit, tako da lahko tole super dobro jed skuham kadarkoli v letu.

SESTAVINE

1 Hokaido buča
polovica čebule
oljčno olje
lovorjev list
timijan
muškatni orešček
sol in poper
kajenski poper
0,75 L jušne osnove

PRIPRAVA

Bučo očistiš in olupiš ter narežeš na manjše koščke. Te nato postaviš na peki papir, poleg dodaš še narerezano čebulo ter vse skupaj dobro začiniš s soljo, poprom, muškatnim oreščkom, timijanom in oljčim oljem. Seveda ne pozabi dodati tudi lovorjevega lista. Vse skupaj pečeš v pečici okoli 30 minut na 180 stopinjah.

Ko je buča lepo pečena in karamelizirana, odstrani lovorjev list in nato vse ostalo daj v lonec, ki ga zaliješ z jušno osnovo. Vse skupaj še kuhaj okoli 15 minut, nato s paličnim mešalnikom ali mikserjem zblendaj celotno vsebino.

Na koncu ne pozabi dodati še ščepca kajenskega porpa, ki poskrbi za rahlo pikanten priokus.

Po želji lahko v juho ob serviranju dodaš še žličko kisle smetane in jo pokapaš z bučnim oljem.

Znoodles z bazilikinim pestom

Zucchini noodles = Znoodles ali po naše kar bučkine testenine.
Gre za res lahek in okusen obrok, nad katerim bodo vsi navdušeni.

SESTAVINE

2 srednje veliki bučki
skodelica svežih listov bazilike strok česna
pest pinjol
3 žlice oljčnega olja
sezam
20 g parmezana
sol in poper

PRIPRAVA

Najprej prični s pripravo bazilikega pesta.
Najboljše je, če ga delaš kar v multipraktiku, lahko pa ga narediš tudi s pomočjo paličnega mešalnika ali možnarja.
Vse sestavine – bazilika, parmezan, česen, pinjole, oljčno olje, sol in poper zmiksaj skupaj.
S pomočjo spiralnega rezalnika nareži bučke na tanke špagetke. V kolikor tega nimaš, ga lahko narežeš tudi na tanke trake z nožem. Pazi le, da odstraniš sredico bučke, ki vsebuje več vode in semena. Bučkine špagetke na hitro popeci v vroči ponvi ter jih nato zmešaj skupaj s pestom. Na koncu jih potresi še s parmezanom.

Znoodles z mediteransko omako

Znoodles lahko narediš tudi z okusnim pridihom mediterana.

SESTAVINE

2 srednje veliki bučki
polovica čebule
polovica korenja
paradižnikova omaka
sveža bazilika
česen
pest oliv
sol in poper
parmezan
oljčno olje

PRIPRAVA

Čebulo in korenje popeci na oljčnem olju, nato dodaj paradižnikovo omako, svežo baziliko in vse dobro popopraj in posoli. Na koncu dodaj še narezane olive in omako odstavi z ognja.
S pomočjo spiralnega rezalnika nareži bučke na tanke špagetke. V kolikor tega nimaš, ga lahko narežeš tudi na tanke trake z nožem. Pazi le, da odstraniš sredico bučke, ki vsebuje več vode in semena. Bučkine špagetke na hitro popeci v vroči ponvi ter jih nato zmešaj skupaj z omako.
Na koncu potresi vse skupaj s parmezanom.

Fritata s paradižnikom in feta sirom

Vse ljubiteljice omlet, vmešanih jajčk ali pripravljenih na kakšen drug način pozor! Tale fritata je ena izmed popolnih jedi za vas!

SESTAVINE

6 jajc
pest češnjevih paradižnikov
70 g feta sira
50g naribanega parmezana
4 žlice sladke smetane
sveža bazilika
oljčno olje
sol in poper

PRIPRAVA

V večji posodi zžvrkljaj jajca in jim dodaj sladko smetano, parmezan, sol in poper. V ponvi segrej oljčno olje in na njem najprej popeci češnjeve paradižnike, ki si jih predhodno prerezala na pol. Ko so ti lepo zapečeni, v ponev vlij jajčno zmes in po njej še potresi koščke fete ter sveže liste bazilike.

Ogenj zmanjšaj in fritato počasi peci okoli 7 minut, da jajčke lepo zakrknejo in postanejo zlato rumene barve. Nato lahko fritato za par minut postaviš še v pečico, da se dobro zapeče tudi po vrhu.

Brokolijeva pita

Brokolijeva pita je odlična samostojna jed ali pa jo pripraviš kot prilogo k kakšni dobri ribi, mesu ali cvetačnemu steaku.

SESTAVINE

50 g masla
polovica čebule
300g brokolija
6 jajc
200 ml smetane za kuhanje
140 g parmezana
sol in poper

PRIPRAVA

Brokoli najprej poblanširaj v vreli, osoljeni vodi. V ponvi nato stopi maslo in na njem popraži nasekljano čebulo. Nato v ponev dodaj še skuhane cvete brokolija in jih na hitro popeci. V skledi zžvrkljaj jajca, dodaj smetano za kuhanje ter sol in poper. V večjo posodo za v pečico naprej razporedi brokolije in jih nato preprosto prelij z jajčno mešanico. vse skupaj potrosi še z parmezanom ter celotno jed peci cca 40 minut na 180 stopinj celzija oz. dokler ni po vrhu zlato zapečena.

Salsa takosi

Pripravo keto toritlij oz takosov si lahko ogledaš v videu poglavja Reset keto recepti, sedaj pa je čas, da jih še napolniš in gratiniraš v pečici.

SESTAVINE

500g mletega mesa (za vegi različico uporabi sojin drobljenec)
1 zrel avokado
1 zrel paradižnik
oljčno olje
1/2 limone
sol in poper

Mehiška mešanica začimb:

žlička zmlete čebule
žlička mletega česna
žlička dimljene paprike
žlička zmletga čilija
žlička kumine
1/2 žličke origana
sol in poper

PRIPRAVA

V posodi segrej oljčno olje in na njem popeci mleto meso. V kolikor pripravljaš vegi različico uporabi sojin drobljenec, ki ga predhodno prpraviš po navodilu proizvajalca.

mesu dodaj mehiško mešanico začimb in ga dobro popraži.

V dodatni posodi zmešaj na koščke narezano meso avokada, na koščke narezan paradižnik, vse skupaj posoli ter pokapaj z oljčnim oljem ter sokom limone.

V tortilijo nato najprej nadevaj mleto meso ter nato še salso. Pa dober tek!

Keto pizza

Cvetačna pizza... verjetno si že slišala za njo. Veliko ljudem sploh ni dobra, ker ima preveč izrazit okus po cvetači. No zate sem preizkusila vrsto različnih osnov za pico in do sedaj je tale bučkina pica absolutna zmagovalka!

SESTAVINE

Testo:

130 g naribane bučke (1 srednje velika bučka)
1 jajca
50g naribanega sira
40 g mandljeve moke
60 g chia semen
60 ml vode
1/2 žličke soli

Dodatki na pizzi:

paradižnikova omaka
pizza dodatki po želji
origano

PRIPRAVA

V skledi dobro zmešaj vse sestavine za pizza testo in jih v kepji pusti počivati 15 minut. nato na raven pekač, ki si ga predhodno pokrila s peki papirjem namaži bučkino testo. To boš najlažje naredila tako, da čez testo daš še en peki papir in ga s pomočjo valjarja razvaljaš na 0,5 cm debelo. Nato za približno 30 minut testo samo pečeš na 180 stopinjah celzija.

Ko je testo pečeno ga vzami iz pečice ter namaži s paradižnikovo omako ter obloži z najljubšimi pizza dodatki. Nato pizzo ponovno postavi v pečico, da se zapečejo vsi dodatki in sir lepo stopi. Ko je pizza pečena je ne pozabi potresti še s suhim origanom.

Segedin golaž

Okusna jed na žlico, ki jo lahko pripraviš v naprej in kasneje tudi brez slabe vesti zamrzneš.

SESTAVINE

5 žlic oljčnega olja
1 čebula
2 stroka česna
500g kislega zelja
200 g prekajenih reberc (pri vegi verziji uporabi seitan in sojine kosmiče)
2 žlici paradižnikove mezge
lovorjev list
sol in poper
1/2 žličke mlete kumine
1 žlička sladke paprike
2,5 dcl jušne snove
kisla smetana

PRIPRAVA

Kislo zelje najprej poskusi in ga sperij pod vodo, če je prekislo. Na oljčnem olju nato prepraži čebulo in česen ter na kocke narezana dimljena rebrca. Za vegi različico v tem koraku dodaj na kocke narezan seitan. nato dodaj še paradižnikovo pezgo, vse skupaj dobro premešaj in dodaj kislo zelje. tega začini še s papriko ter mleto kumino.

Vse skupaj zalij z jušno osnovo, dodaj lovorjev list ter na srednjem ognju kuhaj nekaj 1 uro. Po potrebi še dolij jušno osnovo. pri vegi različici v tem koraku dodaj pest sojinih kosmičev.

Ob serviranju se k segedin golažu odlično poda žlica kisle smetane.

Čufti v paradižnikovi omaki

Še ena klasika, ki je okusna in bo navdušila tebe kot tvoje najbližnje.

SESTAVINE

500 g mletega mesa (za vegi verzijo uporabi sojin drobljenec)
1/2 čebule
jajčni rumenjak
1/2 bučke
1 žlička majarona
500 ml paradižnikove omake (pazi na OH)
1 žlica paradižnikove mezge
sveža bazilika
bio jušna kocka
1 strok česna
lovorjev list
sol in poper
oljčno olje

PRIPRAVA

V posodi najprej pripravi omako v kateri se bodo čufti skuhali. Segrej oljčno olje in nato na njem popraži česen, da ta zadiši. Nato na olju popraži še eno žlico paradižnikove mezge in vse skupaj zalij s paradižnikovo omako. Vanjo dodaj bio jušno kocko, lovorjev list, svežo bazilijo in jo kuhaj na srednjem ognju. V drugi posodi najprej na oljčnem olju popraži na oščke narezano čebulo. ko je popražena jo v drugi posodi primešaj k mletemu mesu/drobljencu, 1/2 naribane bučke, jajčnemu rumenjaku ter to zmes začini še s soljo, poprom ter majaronom. Iz zmesi oblikuj majhne kroglice, ki jih boš najprej iz vseh strani popekla na ponvi. ko je zunanost kroglic zapečena jih lahko končno daš kuhati še za okoli 40 minut v paradižnikovo omako. Poleg se odlično poda cvetačni pire.

Njoki u masleni omaki z žajbljem

Njoki so ena izmed jedi, ki jih lahko narediš s 1001 omako. Tokrat jih narediva v masleni omaki z žajbljem.

SESTAVINE

1 velika jajca
120 g rikote
20g kokosove moke
50 g parmezana
1/2 žlice indijskega trpotca
1 žlica xanthan gumi
sol

Omaka:

25g masla
svež žajbel
strok česna

PRIPRAVA

V posodi zžvrkljaj jajce ter vanj vmešaj rikoto, parmezan in sol po okusu. Dodaj še kokosovo moko, indijski terpotec ter xanthan gumi. vse skupaj dobro premešaj. Ko zmes postane trda oblikuj testo v tanjše klobase ter ga nareži na 1 cm debeline, da ustvariš majhne njoke. Takšne za 15 minut postavi v zamrzovalnik, da postanejo še bolj čvrsti.

V ponvi stopi maslo in na njem popraži na lističe narezan česen, da ta zadiši. Nato dodaj še liste svežega žajbla ter njoke in vse skupaj praži toliko časa, da se njoki lepo zapečejo. Na koncu njoke potrosi s parmezanom.

Zeljna lazanja

Namesto testenin, ki jih ponavadi uporabljaš za izdelavo lazanje, tokrat uporabi lističe zeljne glave, ki odlično nadomestijo teksturo testenin, njihov okus ter tako ustvarijo res dobro jed nad katero bodo vsi navdušeni!

SESTAVINE

mesna omaka bolognese (za vegi različico uporabi bolognese omako s sojnim dobljencem)
250 g rikote
1 velika zeljna glava
muškarni orešček
sol in poper

PRIPRAVA

Pečico segrej na 180 stopinj. Nato v manjši skledi stepi rikoto, vmešaj jajčki in zmes začini z soljo, poprom in ščepcem muškarnega oreščka. Po želji lahko tudi dodaš malce naribanega parmezana. Nato pa se kar loti zlaganja lazanje. Najprej pekač namaži z plastjo rikote, nato sledi plast mesne omake in plast lističev zelja, ki si jih predhodno odtrgala iz glave ter sprala od tekočo vodo. Tako nato nadaljuješ z zlaganjem lazanje dokler pekač ni napolnjen do vrha. Na zadnjo, zgornjo plast pa nanesi le zmes rikote in jo posuj še s parmezanom. Nato lazanko postavi v pečico in jo peci okoli 40 min oz dokler plasti zelja niso čisto mehke.

P.s. To lazanko lahko narediš tudi v naprej in še nepečeno zmrzneš, tako da lahko imaš super okusen obrok vedno pri roki.

Cvetačna rižota

Pogrešaš rižoto? Potem je tale cvetačna rižota popolna zate! Zelo okusna, kremna in popolna kot samostojna jed ali kot priloga.

SESTAVINE

1/2 glave cvetače
1 šalotka
1 strok česna
1,5 dcl jušne osnove
80 g parmezana
30 ml smetane za kuhanje
sol in poper
oljčno olje

PRIPRAVA

S pomočjo strgalnika nastrgaj cvetačo na manjše koščke. Oljčno olje segrej v ponvi in na njem popraži čebulo ter česen, nato dodaj še cvetačo, jo posoli ter popopraj in vse skupaj zalij z jušno osnovo ter pokuhaj. Nato vse skupaj zalij še s smetano za kuhanje in dodaj parmezan.

Stročji fižol po grško

Pogosto jemo stročji fižol v solati ali pa samo kot prilogo z nekaj masla. no tale grški fižol je čisto nekaj drugega. Poln okusov, sočen in jed, ki ti bo zagotovo pri srcu.

SESTAVINE

150g stročjega fižola
polovica čebule
250 ml pelatov iz konzerve
majaron
česen v prahu
nariban sir
ocvrta čebula
sol in poper
oljčno olje

PRIPRAVA

Najprej v vreli vodi skuhaj stročji fižol. V ponvi segrej oljčno olje ter na njem popraži narezano čebulo. Dodaj pelate iz konzerve, jih začini z majaronom, česnom v prahu, soljo in poprom ter pokuhaj. Nato dodaj kuhan stročji fižol in ga okoli 5 minut kuhaj v omaki. vse skupaj nato prestavi v pekač, fižol v paradižnikovi omaki posuj z naribanim sirom in ocvrto čebulo ter na hitro zapeci v pečici za okoli 5 minut na 180 stopinj celzija.

Keto burger

Namesto kruhastih burger štručk bova tukaj uporabili kar liste zelene solate. Ti bodo burgerju dodali svežino, hkrati pa ga bo veliko lažje jesti, ampak brez skrbi, tale burger je prava bomba okusov in ni nič kaj manj dober kot pa klasični.

SESTAVINE

1 mesna pleskavica (za vegi uporabi vegetariansko pleskavico)
1 ocvrti sir
rezina sira za topljenje
kisla kumarica
ocvrta čebula

burger omaka:
1 žlička majoneze
1 žlička kisle smetane
1/2 žličke sladke paprike
1/2 česna v prahu
1 žlička soka kislih kumaric
sol

PRIPRAVA

Najprej v skodelici zmešaj vse sestavine za omako in jo pusti na strani, da se vsi okusi prepojijo med seboj. Nato na žar ponvi (tudi navadna bo vredu) speci pleskavico na katero na koncu dodaš sir za topljenje. Hkrati v olju ocvri sir. Sedaj je čas za sestavljanje! Na sredino večjega lista zelene solate postavi ocvrti sir, nato na njega namaži burger omako, nanjo zloži pleskavico s sirom ter nanj dodaj na kolobar narezano kisko kumarico n ocvrto čebulo. Obe stranici solate zavij navzgor ter ju s pomočjo zobotrebca pričvrsti na vrhu. Tako dobiš nekakšen burger zavitek, ki je noro dober!

Avokado mousse

Tale mousse je prava bomba okusov! Odličen je tudi 'on the go', njegova priprava pa je enostavna.

SESTAVINE

2 zrela avokada
3 žlice kakava
1 žlička vanilijevega ekstrakta
50 ml sladke smetane
20g keto sladkorja

PRIPRAVA

Vse sestavine (pri avokadu eveda samo njegovo'meso' brez koščice in olupa) samo stresi v multipraktik in vse skupaj miksaj tako dolgo, da postane zmes kremna. Nato moose daj v prikupne majhne lončke ter v hladilnik, da se ohladi. Serviraš ga lahko skupaj z jagodičevjem in potrešeš z nekaj kakava ali pa naribane črne čokolade.

Kokosovi macaransi

Lahki in enostavni za pripravo ter vedno pripravljeni na mini pomoč, ko potrebuješ nekaj za pod zob.

SESTAVINE

400 g naribanega kokosovega čipsa
3 beljaki jajc
20g keto sladkorja
1 žlička vanilijevega ekstrakta

PRIPRAVA

Pečico segrej na 150 stopinj. Nato s pomočjo mešalnika stepi beljak v sneg in dodaj sladilo ter vanilijev ekstrakt. V sneg sedaj previdno vmešaj kokosov čips ter nato selotno zmes s pomočjo žličke po manjših kupčkah nadevaj na pekač. Nato jih 10 minut peci na 150 stopinjah, potem pa naslednjih 20 minutk na 130 stopinjah. Ko so lepo zapečeni jih pusti, da se ohladijo. Če želiš, jih lahko s spodnjo stranjo pomočiš v stopljeno črno čokolado in tako dodaš še malce čokoladnega okusa. V nepredušni posodi jih lahko hraniš kakšen teden, več mesecev pa bodo počakali v zamrzovalniku.

Jagodni mousse

Moja absolutno najljubša keto sladica! Sestavljena je iz jagod in smetane, kombinacija, ki je že sama po sebi dobra, skupaj pa bombastična!

SESTAVINE

250g svežih jagod
želatina fix
250 ml sladke smetane
10g keto sladkorja

PRIPRAVA

V mikserju najprej zmiksaj jagode, ki si jim predhodno dodala keto sladkor. V drugi posodi zmiiksaj sladko smetano, ki si ji predhodno dodala želatina fix. Nato previdno dodaj smetani zmiksane jagode. Jagodni mousse razporedi po manjših kozarčkih in jih pred serviranjem pusti počivati v hladilniku vsaj 2 uri.

Čokoladni mousse

Tukaj boste prišle na svoj račun vse ljubiteljice čokolade! Bogat, kremen in zelo okusen čokoladni mousse, ki ga lahko kasneje tudi zamrzneš, da bo vedno pri roki.

SESTAVINE

80g kremnega sira
120g sladke smetane
50g keto sladkorja
2 žlici kakava
ščepec soli

PRIPRAVA

V posodi najprej stepi kremni sir ter mu dodaj keto sladkor, kakav in ščepec soli. Ko je mešanica res dobro premešana in puhasta še dodaj dobro ohlajeno sladko smetano in zmes mešaj toliko časa, da nastane konsistenca moussa.

Bounty čokoladice

Popolni keto brigrizek, saj je kombinacija kokosa in čokolade

SESTAVINE

300g naribanega kokosa
40g keto sladkorja
240g kokosove smetane
55g kokosovega olja
1 žlica vanilijevega ekstrakta

čokoladni preliv:
140g temne čokolade
40 kakavovega masla

PRIPRAVA

V posodi zmešaj nariban kokos, keto sladkor, vaniljev ekstrakt in kokosovo smetano. nato s pomočjo rok oblikuj mahjne valjčke, ki so v obliki bounty čokoladice. ko so narejeni jih postavi v hladilnik za 30 minut.

Nato v kopeli stopi čokolado in kakavovo maslo in v mešanico previdno oblij kokosove valjčke. Te postavi v hladilnik za 30 minut, da se čokolada strdi in nato uživaj v okusni sladici.