

МАРИЯ ТАФЬЕ

# КЕТО- СЛАДОСТИ

СТРОЙНЕЕМ С ДЕСЕРТОМ



Издательство АСТ  
Москва  
2026

# КЕТО-ТОРТЫ

## СОДЕРЖАНИЕ:

Кето-торт «Кулиска» (кулич + паска).....	8
«Манговый пляж» .....	10
Машина коровка со сметанным кремом.....	12
Машина коровка с кокосовым кремом.....	14
«Зорька».....	16
Кето-муравейник из отрубей .....	18
«Биклер» .....	20
Жиротоп .....	22
Итальянский шоко (шоколадный бисквит с творожным кремом и вишней) .....	24
Панчо Кучерявый.....	26
«Супер Абрикотин» .....	28
Кето-Наполеон .....	30
«Клубника в облаках» .....	32
Торт-рулет «Тыковка».....	34
Кето-чизкейк с голубикой .....	36
БлиКЕТОн с творогом, абрикосом и клубникой .....	38
Блинный кето-торт «Моя половинка» .....	40
Чизкейк Нью-Йорк .....	42
Клубничный кето-торт «Мах-pro» .....	44
Торт шоколадный Кето-лайт.....	46
Чизкейк «Машенька» .....	48
Торт «Кавказский долгожитель» из льняной каши и каймака .....	50

«Манго-чия».....	52
Кето-торт «Моя крошка» .....	54
Шоколадный торт-мороженое .....	56
Кекейк «Утро на море» .....	58
Сливочный чизкейк без духовки «Нежная крошка» .....	60
Чизкейк «Клубничная Людмила» .....	62
Маковый кето-торт с маскарпоне .....	64
Шоколадный бисквит с голубикой .....	66
Кето-торт «Сезон ягод».....	68
Кето-торт «Клубничные сугробы» .....	70
Кето-лайт торт «Летнее небо» .....	72
Торт Мак-Шок.....	74
Торт «Мамин новогодний» .....	76
Чудо творожное.....	78
Насыпной пирог Ягодный Эдем .....	80
Цветаевский кето-пирог с малиной .....	82
Пирожные Тирамито.....	84
Кето Тирамису .....	86
Кето-пирожное «Яблочный Спас» .....	88
Сливовый рулет «Восторг любви».....	90
Кекс «Счастье есть».....	92
Лимонный торт-безе «Майские облака».....	94
Кето-чизкейк «Тверские сугробы» .....	96

# КЕТО-ДЕСЕРТЫ

## СОДЕРЖАНИЕ:

Кето-мусс Энергия .....	100
Кето-панкейки с голубикой.....	102
Арахисовые кето-вафли .....	104
Кето оладьи.....	106
Протеиновый батончик кето-веган .....	108
Кето-блины .....	110
Кето блинчики с бамбуковой клетчаткой .....	112
Блинчики Кето-лайт .....	114
Кето-мусс «Кокосовый йогурт» .....	116
Кето-бисквит в микроволновке (за 2 минуты) .....	118
Кето-козинаки .....	120
Клубничный кето джем.....	122
Чиа пудинг .....	124
Шоколадно-песочное пирожное с авокадо кето-веган .....	126
Кето-конфеты «Коровка» с семечками.....	128

Кето-запеканка воздушная с голубикой.....	130
Кето-сорбет из манго .....	132
Воздушные кето-оладьи «Здоровье» .....	134
Кубанский кето сырник по-тверски .....	136
Кето Пасха .....	138
Рождественские кето-корзиночки .....	140
Шоколадный кето-кекс с голубикой «Будь здоров!» .....	142
Кето Вафли «Утречко» .....	144
Кето щербет с миндалем .....	146
Кето-миндальное печенье .....	148
Шоколад с миндалем кето-пост-веган.....	150
Яблочные кексы с корицей .....	152
Пюре из печеных яблок .....	154
Домашний мармелад без сахара .....	156
Кето брауни на клетчатке.....	158



# КЕТО-ТОРТЫ

# КЕТО-ТОРТ «КУЛИСКА» (КУЛИЧ + ПАСКА)

**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 г в крем, 20 г 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 соединением 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 (растопленое) — 20 г

Миндальная мука — 60 г

Разрыхлитель — 1 ч. л.

Соль

Для меренги:

Белок — 2 шт.

Соль

Пудра эритрита — 20 г

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

## 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 пик.

*Сборка*

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



# КЕТО- ДЕСЕРТЫ

# КЕТО-ПАНКЕЙКИ С ГОЛУБИКОЙ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сливочное масло — 10 г  
Миндальная мука — 30 г  
Яйцо — 1 шт.  
Разрыхлитель — 1/2 ч. л.  
Жидкая стевия — 1–2 капли  
Голубика — 20 г

## КБЖУ:

*На всю порцию  
(150 г):*  
450 ккал  
12 / 35 / 10 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Топим сливочное масло на водяной бане или в микроволновой печи.
- В миске смешиваем миндальную муку, разрыхлитель и стевию. Добавляем яйцо и растопленное сливочное масло. Тщательно перемешиваем до получения однородного теста.
- Вмешиваем в тесто голубику, стараясь не повредить ягоды.
- Разогреваем сковороду на среднем огне. Ложкой выкладываем тесто на сковороду, формируя небольшие панкейки. Жарим с двух сторон до золотистого цвета, примерно по 1–2 минуты с каждой стороны.





# КЕТО ОЛАДЬИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Миндальная мука — 100 г  
Гуаровая или ксантановая камедь — 1/2 ч. л. (или 1 ч. л. белой льняной муки / псиллиума)  
Горячая вода — 200 мл  
Растительное (оливковое) масло — 1 ст. л.  
Яйца — 2 шт.  
Разрыхлитель — 1 ч. л.  
Соль — по вкусу  
Масло для жарки — по желанию

## КБЖУ:

На 100 г:  
207 ккал  
8,0 / 18,3 / 2,4 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- В миске смешиваем миндальную муку и гуаровую камедь (или заменитель). Добавляем горячую воду и растительное масло. Перемешиваем до консистенции густой сметаны. Оставляем смесь на 10 минут для набухания.
- Добавляем яйца, разрыхлитель и солим по вкусу. Тщательно перемешиваем вилкой или миксером до однородной массы.
- Разогреваем сковороду на среднем огне. При желании добавляем немного масла. Выкладываем тесто на сковороду чайной ложкой, формируя небольшие оладьи. Обжариваем оладьи примерно по 1 минуте с каждой стороны до золотистого цвета.