



В 1 ломтике:

220  
ккал

7 г  
усваиваемых  
углеводов

18 г  
жира

8 г  
белка

## ХЛЕБ ИЗ СЕМЯН КОНОПЛИ, ЛЬНА И ЧИА

**Время приготовления:** 50 минут

**Количество порций:** 10



110 г  
кокосовой муки



170 г  
миндальной муки



4 ст. л. смеси  
молотых семян чиа,  
льна и конопли  
(в любой пропорции)



4 ст. л.  
сливочного масла  
комнатной  
температуры



4 больших яйца



¼ ч. л. соли



2 ч. л. разрыхлителя

### Приготовление

- Разогрейте духовку до 175° С.
- Взбейте яйца.
- Добавьте сливочное масло и взбивайте до однородности.
- В большой миске перемешайте все сухие ингредиенты.
- Влейте туда яично-масляную смесь и аккуратно перемешайте.
- Смажьте небольшую форму сливочным маслом и выложите тесто. Чем меньше форма, тем выше будет хлеб.
- Запекайте 30-40 минут. Проверьте вилкой или зубочисткой – если она выходит сухой, хлеб готов.



Dr.Berg

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

**Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™**

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



В одной булочке:

**320**  
ккал

**4 г**  
усваиваемых  
углеводов

**29 г**  
жира

**18 г**  
белка

## КЕТО-БУЛОЧКИ

**Время приготовления:** 35 минут

**Количество порций:** 5



130 г  
тертой моцареллы



60 г сливочного сыра  
(комнатной температуры)



1 большое яйцо



170 г миндальной муки



½ ч. л. пищевой соды  
или разрыхлителя

**Для украшения:**



1 желток



1 ст. л. кунжута

### Приготовление

- Разогрейте духовку до 205° С.
- Нарезьте сливочный сыр кубиками и вместе с моцареллой положите в миску, подходящую для микроволновки.
- Растопите сыры на водяной бане или в микроволновке.
- Аккуратно перемешайте до однородности.
- Добавьте яйцо и перемешайте.
- Добавьте соду (или разрыхлитель), затем миндальную муку и мните, пока тесто не станет однородным.
- Разделите на пять равных частей и скатайте шарики.
- Если хотите сделать булочки с кунжутом, взбейте один желток, смажьте булочки и посыпьте кунжутом.
- Выпекайте 20-25 минут.



Dr.Berg

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

**Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™**

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.





На 1 маффин:

250 ккал | 5 г усваиваемых углеводов | 9 г жира | 5 г белка



85 г миндальной муки



2 больших яйца (белки)



60 мл тыквенного пюре



60 мл неподслащенного кокосового молока



2 ст. л. псиллиума (отрубей подорожника)



1 ч. л. специй для тыквенного пирога (см. рецепт)



1 ч. л. разрыхлителя



2 ст. л. эритрита



½ ч. л. соли крупного помола

## ТЫКВЕННЫЕ МАФФИНЫ

**Время приготовления:** 40 минут

**Количество порций:** 6

### Приготовление

- Разогрейте духовку до 175° С.
- Смешайте все сухие ингредиенты: миндальную муку, псиллиум, разрыхлитель, специи и соль.
- Отделите белки от желтков.
- Вмешайте белки, тыквенное пюре и кокосовое молоко в сухую смесь.
- Разложите тесто по 6 формочкам для маффинов.
- Выпекайте 30 минут.

### Как сделать смесь специй для тыквенного пирога:

- 18 частей молотой корицы
- 4 части молотого мускатного ореха
- 4 части молотого имбиря
- 3 части молотой гвоздики
- 3 части молотого душистого перца



Dr.Berg

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

**Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™**

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.





На 1 порцию (2 лепешки):

<b>120</b> ккал	<b>1,5 г</b> усваиваемых углеводов	<b>10 г</b> жира	<b>7 г</b> белка
--------------------	--	---------------------	---------------------



3 больших яйца



3 ст. л. сливочного сыра  
комнатной температуры



¼ ч. л. винного камня  
(можно заменить  
¼ ч. л. свежего  
лимонного сока)



Специи (молотый чеснок,  
молотый лук, петрушка,  
соль и т. д. во вкусу)

## КЕТО-ЛЕПЕШКИ

**Время приготовления:** 35 минут

**Количество порций:** 6 (в 1 порции - 2 лепёшки)

### Приготовление

- Разогрейте духовку до 175° С.
- Отделите белки от желтков.
- Миксером взбивайте белки с винным камнем или лимонным соком до устойчивых пиков (подсказка: чтобы белки взбились хорошо и быстро, чаша должна быть сухой, мешалки миксера - обезжиренными и холодными).
- В отдельной миске смешайте миксером сливочный сыр и желтки.
- Аккуратно вмешайте белки.
- На силиконовый коврик для выпечки или пергаментную бумагу налейте тесто так, чтобы получилось 6 лепешек.
- Выпекайте 15-25 минут (в зависимости от духовки).
- Остудите, прежде чем снимать с противня.
- Если хотите, чтобы лепешки были более хрустящими, можете подсушить их в тостере.



Dr.Berg

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

**Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™**

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.





На 1 рогалик:

**330** ккал | **5 г** усваиваемых углеводов | **26 г** жира | **21 г** белка

## КЕТО-РОГАЛИКИ

**Время приготовления:** 35 минут

**Количество порций:** 4



130 г тертой моцареллы



2 ст. л. сливочного сыра



85 г миндальной муки



1 ч. л. ксантановой камеди



1 большое яйцо



Щепотка соли



1 пакетик (2 ч. л.) сухих дрожжей



Кусочек растопленного сливочного масла

### Приготовление

- Разогрейте духовку до 205° С.
- Растопите моцареллу и сливочный сыр на водяной бане или в микроволновке.
- В маленькую пиалу налейте 2 ч. л. теплой воды и размешайте в ней дрожжи (в этом рецепте дрожжи используются только для вкуса, и мы растворяем их в воде, чтобы их было легче перемешать с остальными ингредиентами).
- В отдельной миске перемешайте миндальную муку и ксантановую камедь. Добавьте яйцо и воду с дрожжами.
- Либо миксером, либо руками вмешайте тесто в сырную смесь (это займет минут 5).
- Разделите тесто на 4 равные части.
- Скатайте колбаски и сформируйте рогалики (подсказка: если тесто слишком липкое, смочите руки; чтобы тесто не разваливалось, катайте в одном направлении).
- Смажьте рогалики сливочным маслом и посыпьте крупной солью (не пересолите!).
- Запекайте 15-20 минут до золотисто-коричневого цвета.



Dr.Berg

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

**Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™**

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.





На 1 ломтик:

**160** ккал | **2 г** усваиваемых углеводов | **14 г** жира | **7 г** белка

## КЕТО-ХЛЕБ

**Время приготовления:** 45 минут  
**Количество порций:** 10

### Приготовление

- Разогрейте духовку до 175° С.
- Отделите желтки от белков.
- Миксером взбивайте белки с винным камнем или лимонным соком до устойчивых пиков (подсказка: чтобы белки взбились хорошо и быстро, чаша должна быть сухой, мешалки миксера – обезжиренными и холодными).
- В отдельной миске миксером смешайте миндальную и кокосовую муку, желтки, масло и разрыхлитель (также можно использовать блендер или кухонный комбайн).
- Аккуратно – либо ложкой, либо миксером на минимальной скорости – вмешайте белки.
- Запекайте в форме для хлеба 30-35 минут.



110 г  
миндальной муки



55 г  
кокосовой муки



6 больших яиц



Щепотка соли



4 ст. л.  
сливочного масла  
(комнатной температуры)



¼ ч. л. винного камня  
(можно заменить  
¼ ч. л. свежего  
лимонного сока)



1 ст. л. разрыхлителя



Dr.Berg

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

**Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™**

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.





На 1 маффин:

120  
ккал

4 г  
усваиваемых  
углеводов

8 г  
жира

5 г  
белка

## МАФФИНЫ ИЗ ПСИЛЛИУМА (ОТРУБЕЙ ПОДОРОЖНИКА)

**Время приготовления:** 40 минут

**Количество порций:** 5



85 г  
миндальной муки



2 ½ ст. л. псиллиума  
(отрубей подорожника)



1 ч. л. пищевой соды



½ ч. л. соли



1 ½ ст. л.  
яблочного уксуса



2 больших яйца  
(белки)



120 мл кипятка

### Приготовление

- Разогрейте духовку до 175° С.
- Смешайте сухие ингредиенты: миндальную муку, псиллиум, соду и соль.
- Вмешайте в смесь белки и яблочный уксус (тесто получится комковатое).
- Добавьте 120 мл кипятка и аккуратно перемешайте.
- Должно получиться однородное тесто.
- Разложите по пяти формочкам для маффинов и выпекайте 30 минут.
- Можете также использовать большую глубокую форму, но тогда время выпечки увеличится до 45 минут.



Dr.Berg

THE KNOWLEDGE DOC

**Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™**

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru





На 1 питу:

150  
ккал

2 г  
усваиваемых  
углеводов

13 г  
жира

5 г  
белка

## КЕТО-ПИТА

**Время приготовления:** 25 минут

**Количество порций:** 4



60 г  
миндальной муки



½ ч. л.  
морской соли



2 ст. л. псиллиума  
(отрубей  
подорожника)



1 ст. л.  
дезодорированного  
кокосового масла



1 большое яйцо



120 мл воды

### Приготовление

- Перемешайте все ингредиенты с помощью миксера или кухонного комбайна.
- Разделите на 4 равные порции и скатайте их в шарики.
- Раскатайте шарики, чтобы получились круглые лепешки (можно примять тесто руками или раскатать скалкой между двумя листами пергаментной бумаги или двумя силиконовыми ковриками для выпечки; если тесто прилипает, посыпьте миндальной мукой).
- Нагрейте сковороду с маслом на среднем огне.
- Аккуратно положите лепешку на горячую сковороду.
- Жарьте до хрустящей корочки, затем переверните.
- Жарьте, пока вторая сторона тоже не станет хрустящей.
- Если будете есть не сразу, перед подачей заверните лепешки в фольгу и подогрейте в духовке при температуре 100°С.



Dr.Berg

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

**Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™**

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.





На 1 порцию:

**160**  
ккал

**2 г**  
усваиваемых  
углеводов

**15 г**  
жира

**5 г**  
белка

## “КУКУРУЗНЫЙ” КЕТО-ХЛЕБ

**Время приготовления:** 45 минут

**Количество порций:** 8



220 г  
миндальной муки



55 г растопленного  
сливочного масла



4 больших яйца



½ ч. л. соли



8 ст. л. сметаны



10-12 каплей стевии

### Приготовление

- Разогрейте духовку до 175° С.
- Перемешайте все ингредиенты до однородности.
- Запекайте в глубокой форме 35 минут.



**Dr.Berg**

THE KNOWLEDGE DOC

**Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™**

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

**drberg.ru**



На 1 порцию:

**375**  
ккал

**4 г**  
усваиваемых  
углеводов

**24 г**  
жира

**30 г**  
белка

## СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ С ЧЕСНОКОМ

**Время приготовления:** 1 час

**Количество порций:** 4

### Для теста:



130 г тертой  
моцареллы



30 г  
сливочного сыра



85 г  
миндальной муки



½ ч. л.  
молотого чеснока



1 большое яйцо

### Для теста:



45 г тертой  
моцареллы



Специи  
(молотый чеснок,  
петрушка, молотый  
лук и т. д.)

### Приготовление

- Разогрейте духовку до 175° С.
- Растопите моцареллу и сливочный сыр на водяной бане или в микроволновке.
- В отдельной миске смешайте миндальную муку, молотый чеснок и яйцо.
- Добавьте эту смесь к расплавленным сырам и хорошо помните руками.
- Поставьте в холодильник на 10 минут, чтобы тесту было легче придать форму.
- Сделайте из теста плоский прямоугольник и выпекайте 25-35 минут до золотисто-коричневого цвета.
- Посыпьте тертым сыром и специями и запекайте ещё 10 минут, пока сыр не расплавится.
- Нарежьте на палочки желаемого размера.



**Dr.Berg**

THE KNOWLEDGE DOC

[drberg.ru](https://drberg.ru)

**Базовый курс Доктора Берга Здоровое кето™**

© Официальное представительство Доктора Берга в России. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.