

## Jak zrobić tort w wersji keto?

Wykonanie biszkoptu do tortu w wersji ketogenicznej (keto) może być wyjątkowo trudne, kiedy nie masz dobrego przepisu. Przeszukałam mnóstwo stron internetowych w poszukiwaniu przepisu, który będzie przypominać smak biszkoptu. I mimo tego, że autorzy przepisów zapewniali mnie, że to będzie najlepszy tort keto, szybko okazywało się, że to był najgorszy tort keto.

Wreszcie natknęłam się na autorkę Carolyn Ketchum i jej książkę „The ultimate guide to keto baking”. Zaryzykowałam i zamówiłam książkę z amerykańskiego Amazon wprost do Szczecina. I powiem Tobie tak, to był strzał w dziesiątkę. Nie znalazłam jeszcze nigdzie tak wiarygodnego odwzorowania smaku jak proponuje autorka. Uważam, że większość blogów polskich nie dorównuje jakością przepisów ketogenicznych na słodkości. Bowiem jest sztuką zrobić tak ciasto w wersji ketogenicznej, by przypominało oryginał na mące pszennej.

Drobne szczegóły mają znaczenie

Okazuje się, że często drobne niuanse mają olbrzymie znaczenie. Nie wszędzie erytrol jako *słodzik keto* będzie działał poprawnie. Czasami warto wziąć ksylitolu, swerve, stewię lub bocha sweet, bo te produkty będą się zupełnie inaczej zachowywać. Ważna jest temperatura produktów. Jeśli w przepisie jest informacja, że produkt musi być w *temperaturze pokojowej*, to znaczy, że tak ma być.

Natłuszczanie formy przed pieczeniem

W keto przepisach na słodkości ważne jest także odpowiednie *natłuszczenie formy* przed pieczeniem. Jeśli chcesz, by ciasto „wyskoczyło” z formy, warto oprócz papieru do pieczenia dodatkowo natłuścić formę.

Nie marnuj

Jeśli coś nie wyszło tak jak chciałaś, zanim wyrzucisz, pomyśl jak inaczej możesz spożytkować swój wypiek. Keto produkty są drogie, szkoda wyrzucać. Jeśli nie udadzą mi się ciastka, bo są zbyt twarde, łamię je na mniejsze kawałki i dodaję do lodów. Jeśli krem niewyszedł jak powinien i nie chce mieć odpowiedniej konsystencji, wrzucam go do zamrażarki i jem jako mrożony deser. Jeśli ciasto wyszło zbyt suche, dodaję masła i robię z tego kulki ciastkowe. Eksperymentuję i do tego Ciebie także zachęcam.

Czas

Zaczekaj! Czas w przepisach keto ma znaczenie! Jeśli widzisz w przepisie informację, żeby po upieczeniu odczekać kilkanaście minut zanim wyjmiesz ciasto, zrób to. Wiele keto ciast potrzebuje jeszcze dodatkowej chwili po upieczeniu, by osiągnąć odpowiednią konsystencję.

Mąka migdałowa

Z mąk keto uwielbiam mąkę migdałową. To nic innego jak zmielone *migdały* bez skórki. Pamiętaj jednak, że w zależności od firmy może ona inaczej wyglądać, może być mniej lub bardziej zmielona. Zawsze wybieraj mąkę jak najmocniej

zmieloną. Sama możesz także zmielić orzechy w domu, jednak nie polecam do wypieków keto, ta sklepowa jest jednak o drobniejszej konsystencji. Popatrz także jak kształtują się składniki makro dla dwóch mąk. Mimo tego, że w mące migdałowej jest prawie dwa razy tyle protein co w mące pszennej, to nie działają one tak jak gluten w mące pszennej, który wiąże składniki. Tłuszczów z kolei jest o wiele, wiele więcej niż w mące pszennej. Konsystencją jednak jest bardzo zbliżona do mąki pszennej.

Mąka pszenna (1 szklanka)

Mąka migdałowa (1 szklanka)

Waga: 125 g

Waga: 104 g

Węglowodany: 95 g

Węglowodany 20 g

Błonnik: 3,4 g

Błonnik: 10 g

Białko: 13 g

Białko: 24 g

Tłuszcze: 1,2 g

Tłuszcze: 56 g

Przepis na krem [znajdziesz tutaj](#)



[Print Recipe](#)

★ ★ ★ ★ ★ (No Ratings Yet)

🔄 Loading...

By Manufaktura Ciastek

Prep Time: 30 – Cooking Time: 30

Wilgotny, nie wymaga dodatkowego nasączenia. Możesz go połączyć z dowolnym kremem maślanym. W moim przypadku jest to waniliowy krem na bazie serka philadelphia. Z przepisu wychodzą dwie okrągłe formy o średnicy 18 cm

#### Ingredients

- 6 szklanek mąki migdałowej (600 g)
- 2/3 szklanki białka bezsmakowego WPC
- 4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szklanka roztopionego i wystygniętego masła
- 1,5 szklanki erytrołu
- 6 dużych jajek
- 2 duże żółtka
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1 szklanka mleka roślinnego

#### Instructions

1

Nastaw piekarnik na 175 stopni.

2

Spód okrągłych form wyłóż papierem do pieczenia (wytnij okrąg o średnicy formy). Spsikaj dokładnie sprayem natłuszczającym lub wysmaruj masłem.

3

Przygotuj suche składniki: mąka migdałowa, białko bezsmakowe, proszek do pieczenia i sól. Wymieszaj.

4

W misie robota kuchennego umieść masło i słodzik. Ubijaj przez około 2-3 minuty aż uzyskasz puszystą masę.

5

Pojedynczo dodawaj jajka, na koniec żółtka i ekstrakt.

6

Stopniowo do mokrych składników dodawaj suchych cały czas mieszając. Na koniec też powoli dodaj mleko.

7

Ciasto podziel na dwie formy. Wstaw do piekarnika na 25-35 minut. Ciasto będzie dobre wtedy, kiedy brzegi będą złote a środek będzie miał stałą, twardą konsystencję.