

OBSAH

ÚVOD 6

1. KAPITOLA:

ÚVOD DO PEČENÍ PRO KETO DIETU 8

2. KAPITOLA:

ZÁKLADNÍ KETO CHLÉB 23

Sendvičový chleba	24
„Žitný“ chleba	25
„Bílý“ chleba	27
Obláčkový chleba	28
Ořechovo-semínkový chleba	29
Sendvičové housky	30
Bagety	31



Chléb focaccia s rozmarýnem a černým pepřem	32
Nadýchané housičky	34
Těsto na pizzu	35
Anglické muffiny	36
Základní těsto na sušenky	37
Preclíky	39
Smetanovo-vanilkové sušenky	40
Univerzální korpusové těsto na koláče	41
Pikantní korpus	42
Sladký korpus	43
Česnekové bulky	44
Palačinky	46
Měkké tortilly	47
Chléb naan	48
Základní rychlý recept na chleba	49
Banánovo-oříškový rychlý chleba	51
Cuketový rychlý chleba	52
Rychlý chleba s kořením na dýňový koláč	53
Základní těsto na muffiny	54
Kukuřičné muffiny	55
Borůvkové muffiny	56
Bylinková strouhanka	58

3. KAPITOLA

SNÍDANĚ 59

Džem z ostružin a chia semínek se smetanovo-vanilkovými sušenkami	61
---	----

Sušenky s párkovým přelivem	62
Francouzské tousty	63
Anglické muffinové sendviče s vejci a sýrem	64
Lívance	66
Vafle	67
Karamelový „monkey-bread“ (trhací bábovka z kousků pečiva)	69
Glazované donuty	70
Pečený kiš s červenou paprikou, špenátem a houbami	72
Francouzský toast zapékaný s pekanovými ořechy a javorovým sirupem	74
Snídaňový zapékaný chleba s párkem a pórkem	75
V troubě pečené kuře s vaflemi	77

4. KAPITOLA

OBĚD 79

Salát panzanella	80
Salát cézar s bylinkovými krutony	82
Zapékané chleby s tuňákem	83
Francouzská cibulová polévka au gratin. . .	85
Rajská polévka a sušenky	86
Reuben sendvič	88
Obložený bílý chleba se slaninou, salátem a rajčetem (BLT: bacon-lettuce-tomato) ..	89
Epický sendvič s grilovaným sýrem	91
Pizza bagety	92
Sendviče s vajíčkovým salátem	93
Obložené bagety s krůtou a sýrem	94
Rančerský sendvič s kuřecím a slaninou ..	96

5. KAPITOLA

VEČEŘE 97

Kuřecí stripsy pečené v troubě	98
Zapečené masové kuličky na česnekovém chlebu	99
Špenátové kari s chlebem naan	101
Bagety se steakem Philadelphia	102
Kuře s parmezánem	103
Kuřecí pizza z chleba naan	104
Bagety s klobásou, paprikou a cibulí	105
Tacos s carne asada	106



Bagety s kuřecím praženým v troubě	108
„Sloppy Joes“ na sendvičových houskách.	109
Lososové burgery s pikantním coleslawem	111
Hovězí na bylinkách s chlebem focaccia. .	112
Řecké jehněčí kuličky s chlebem naan . .	113
Hovězí guláš s nadýchanými housičkami	114
Kuře na másle s chlebem naan	116
Křupavá ryba.	118
Pizza se třemi druhy sýrů.	119
Pizza gourmet.	121
Zapékané enchilady	122
Cheese-burgerové sendviče	123
Kuřecí páj.	124
Zapékaný tuňák se sýrem a květákem . .	126

6. KAPITOLA

svačiny 127

Sezamovo-mandlové kreky.	128
Semínkové kreky	129
Čedarové kreky	131
Pikantní piškoty s parmezánem, česnekem a bylinkami	132
Grahamové kreky.	133
Zapečené kapsy s brokolicí a čedarem . .	134
Pikantní kukuřičné košíčky („dog bites“)	136
Calzones se salámem pepperoni a sýrem	137
Preclíkové jednohubky	138
Pizza košíčky.	140
Roládky s kozím sýrem a kořením za'atar	141
Tortillové chipsy	143



Pikantní hovězí empanada	145
Galetky s houbami a tymiánem.	147
Sladké čokoládovo-oříškové piškoty	149

7. KAPITOLA

dezerty 153

Klasický máslový dort.	155
Palačinkový dort se šlehačkou a lesními plody.	156
Dánské pečivo s krémem a jahodami . . .	157
Tiramisu.	158
Dort se šlehačkovou pěnou	161
Francouzský hedvábný dort.	162
Borůvkové snídaňové taštičky.	165
Klasický cheesecake	167
Koláč s kokosovým krémem a korpusem z grahamových krekrů	168
Dýňový koláč	170