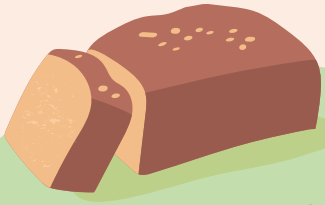
KETO-KAMU

Ketokamun

Leivontamix-reseptit

MAHTAVAN MONIPUOLINEN
LEIVONTAJAUHOSEOS



YLI 40 RESEPTIÄ

Helppoon ketoleivontaan!

Sisällysluettelo

Esipuhe 4
Ainesosista 5
Mitä emme käytä ja miksi 10
Reseptit 11
Tortillalettu 13
Helppo kanatäyte 13
Kreisinhyvät ketosämpylät 14
Ketopizzapohja 16
Murotaikinakeksit 19
Pehmeät suklaakeksit 20
Suolainen piiraspohja 22
Täyteläinen savulohitäyte 23
Makea piiraspohja 24
Helppo Ketolla-piirastäyte 25
Pikku focaccia 26
Juustoinen pannuleipä 29
Mukileipä mikrossa 30
Puolukka-mascarponemousse 32
Ketositruunatahna (lemon curd) 35
Vegaaninen limetti-valkosuklaatahna 36
Kananugetit 38
Mamman ketomarjapiiras 41
Ketomokkapalat 42
Kahden ainesosan suolakeksit 45
Helppo vuokaleipä 47
Letut 48

Heippa ihana kotileipuri!

Vaikka reseptien selailu varmasti jo syyhyttää suunnattomasti, annamme vahvan mutta lämpimän suosituksen lukaista kirjasen ensimmäiset 7 sivua, joilta saat tärkeää tietoa ainutlaatuisesta Leivontamixistämme sekä miten saat siitä kaiken irti ja takaat leipomuksiesi onnistumisen.

Helpot perusmuffinit 51
Täytekakkupohja 52
Donitsit 54
Suklaakuorrute donitseille 55
Helppo suklaakakku 56
Mutakakku 59
Ketolla-mutakakku 60
Ketoporkkanakakku 62
Tiikerikakku 64
Ketoilijan karpalo-kinuskikakku 67
Mustikka-juustokakku 68
Fiinimpi vuokaleipä 71
Kääretorttu 72
Unelmakääretorttu 74
Fathead-taikina eli mozzarellataikina 77
Ketompi luumumarmeladi 78
Ketopiparit 81
Mausteinen piimäkakku 82
Helppo gluteeniton ja keto joululimppu 85
Maidottomat Ketolla-tryffelit 86
Samettinen sokeroimaton karpalokiisseli 89
Kukkakaali-juurisellerilaatikko 90

Esipuhe

Tervetuloa leipomaan ihania gluteenittomia ja sokerittomia herkkuja maailman parhaalla Leivontamixillä! Kyllä, Ketokamun Leivontamix on ihan oikeasti maailman paras. Ei ole sama millaisia raaka-aineita käytät leipoessasi. Koska on vaikeaa tietää, millä kriteereillä eri tuotteet on tehty, halusimme tehdä fiksuimman mahdollisen yhdistelmän käyttäen parhaita raaka-aineita.

Tässä e-kirjassa kerrommekin, miksi käytämme juuri niitä raaka-aineita, joita olemme tähän mahtavan monipuoliseen Leivontamixiin valinneet. Lopuksi saat lukuisia toinen toistaan herkullisempia reseptejä, joita olemme kehittäneet juuri tätä Leivontamixiä varten. Uskon, että ihastut ikihyviksi näppärään Leivontamixiin, jonka avulla loihdit helposti niin suolaisia kuin makeitakin herkkuja.

Kuten leivontajauhoissakaan, ei ole sama minkä makeutusaineen valitset. Tutkimme makeutusaineiden salat perin pohjin ja kehitimme täydellisen yhdistelmän maailman laadukkaimpia raaka-aineita käyttäen. Siksi suosittelemmekin Ketokamun tomumaista **Makeuttajaa**, *kts. sivu 92.* Leivontamixin kaveriksi aina kun haluat lisätä makeutta leipomuksiisi.

Leivo paremmin, herkuttele paremmin — voi paremmin!

Hyppää mukaan Facebookin Ketoleipurit-ryhmäämme!

Yhteisössä voit jakaa Leivontamixillä leipomisen ilot ja surut sekä löytää parhaimmat vinkit ja uusimmat reseptit. Yhteisöä ylläpitää Leivontamixin kehittäjä ja ketokirjailija Elviira Krebber - yhdessä olemme enemmän!

Klikkaa: facebook.com/groups/ketoleipurit

Ainesosista

Mantelijauho

Mantelijauho lienee yleisin vähähiilihydraattisessa ja ketogeenisessa leivonnassa käytetty jauho. Se onkin kuitupitoista ja ravinteikasta. 100 g:ssa mantelijauhoa on keskimäärin 12,5 g kuitua. Mantelijauhossa on myös yllättävän paljon proteiinia, peräti 24 g proteiinia per 100 g mantelijauhoa. Mantelijauhosta löytyy montaa vitamiinia ja kivennäisainetta, mutta aivan omaa luokkaansa mantelijauho on E-vitamiinin suhteen: 100 g manteleita tyydyttää 331 % 40-vuotiaan naishenkilön suositellusta päivittäisestä E-vitamiinin tarpeesta.

Mantelijauhoa kannattaa suosia luomuna. Siksi käytämmekin Ketokamun Leivontamixissä luomumantelijauhoa. Mantelijauho antaa Leivontamixiin rakennetta ja herkullista mutta neutraalia makua. Ketoleipomuksista tulee ihanan meheviä mantelijauhon ansiosta.

Kookosjauho

Kookosjauho on mantelijauhon lisäksi yleisimpiä ketoleivonnassa käytettyjä jauhoja. Sen kuitupitoisuus on vieläkin suurempi kuin mantelijauhon. Kookosjauhossa on peräti 30 g kuitua per 100 g jauhoa. Mantelijauhon tavoin myös kookosjauho on proteiinipommi: siinä on 18 g proteiinia 100 g:ssa jauhoa. Kookosjauhokin on ravinteikasta. Siinä on mm. kaliumia, magnesiumia, fosforia, sinkkiä, B3-vitamiinia, E-vitamiinia sekä rautaa.

Leivontamixiin käytetty kookosjauho on erittäin hyvälaatuista — ja luomua. Se on valkoista, hienojakoista ja neutraalin tuoksuista. Kookosjauho imee valtavasti nestettä, joten sitä ei tarvita paljoa. Leivontamixissä kookosjauhon määrä on optimoitu niin, että leipomuksista tulee hyvärakenteisia, meheviä eikä liian kuivia, kuten monesti käy, jos kookosjauhoa käyttää liikaa.

Perunakuitu

Vähähiilihydraattiseen ja ketoleivontaan käytettäviin jauhoihin on haasteellista saada massaa. Vehnäjauhoissa ja muissa tärkkelyspitoisissa jauhoissa on massaa vaikka muille jakaa. Perunakuitu on kuitenkin mainio keino saada lisää massaa ja vieläpä mehevää rakennetta ketoleipomuksiin.

Vaikka peruna sinällään sisältää liikaa tärkkelystä ja näin ollen hiilihydraatteja ketoruokavalioon, perunakuitu sen sijaan on melkoisen vähähiilihydraattista. Se on myös todella höttöistä, joten se on myös hyvin kevyttä.

Leivontamixiin käytetään todella hienojakoista perunakuitua parantamaan leipomusten rakennetta luonnollisesti ja antamaan ilmavuutta. Neutraalin makuinen perunakuitu on omiaan sekä suolaisiin että makeisiin leipomuksiin.

Heraproteiini

Heraproteiini on yksi mehevöittävimmistä ja kuohkeuttavimmista ketoleivontaan soveltuvista aineksista. Se on omiaan kakuissa ja leivissä, mutta myös kekseihin se antaa erinomaisen rakenteen. Heraproteiini myös nostattaa luontaisesti taikinaa.

Heraproteiinin annostelu on äärimmäisen tarkkaa. Liian vähän heraproteiinia ei tuota toivottua lopputulosta kun taas liikaa heraproteiinia kuivattaa leipomuksen. Toisaalta leivän tai kakun pinnasta tulee liian tahmea, jos heraproteiinia käytetään liikaa. Leivontamixissä heraproteiinin määrä on juuri optimaalinen, jotta leipomuksista tulee kuohkeita ja meheviä ja niiden pinnasta upean tasainen.

Leivontamixin heraproteiini on kotimaista ja erittäin korkealaatuista. Se ei ole korkeasti prosessoitua kuten vaikkapa heraproteiini-isolaatti. Ultrasuodatettu laktoositon heraproteiini on hyvin hellästi tuotettu, eikä se sisällä esim. kaseiinia, joka on yksi maitotuotteiden allergisoivimmista ainesosista. Heraproteiini on todella arvokas proteiinilähde ja siinä on erinomainen aminohappokoostumus.

MCT-jauhe

Mietimme, mikä jauhomuotoinen rasva — ja vieläpä korkealaatuinen ja mahdollisesti terveyttä edistävä rasva — sopisi Leivontamixiin mehevöittämään

leipomuksia. Halusimme sisällyttää rasvan itse Leivontamixiin helpottamaan mixin käyttöä. Näin sinun ei tarvitsisi enää lisätä rasvaa reseptiin kun käytät Leivontamixiä.

Pienen pähkäilyn jälkeen rasvaksi valikoitui MCT-jauhe. MCT-öljy on ollutkin ketoilijoiden suosikki jo pitkän aikaa, ja onpa sitä käytetty pikaenergianlähteenäkin sekä vaikkapa Alzheimer-potilaiden aivotoiminnan tukemiseen.

Nimensä mukaisesti MCT-öljy sisältää lyhyt- ja keskipitkäketjuisia rasvahappoja. Ne imeytyvät paljon nopeammin, usein jo mahalaukusta, toisin kuten pitkäketjuisemmat rasvahapot, jotka tarvitsevat kehossa paljon pidemmän ja monimutkaisemman reitin imeytyäkseen. Näin MCT-öljy tarjoaa nopeaa energiaa.

MCT-öljy myös buustaa ketoaineiden tuotantoa ja ovatpa jotkut todenneet sen myös polttavan kehon rasvaa. Siksi MCT-öljy on myös laihduttajien suosiossa.

Juuri näiden syiden takia MCT-öljy kuulosti juuri oikealta rasvalta Leivontamixiimme. Onneksi MCT-öljyä saa jauheenakin. Kuitenkin suurin osa maailmalla myytävistä MCT-jauheista sisältää maltodekstriiniä — usein käytettyä halpaa täyteainetta, joka itse asiassa sisältää hirmuisesti hiilihydraatteja.

Me Ketokamulla vältämme maltodekstriiniä, koska haluamme sinulle ja sinun hyvinvoinnillesi vain parasta. Löysimme akaasiakuitupohjaisen huippulaatuisen MCT-jauheen, jota käytämme Leivontamixissä. Se mehevöittääkin ihanasti leipomukset!

Vielä sananen MCT-jauheesta: suosittelemme leivontalämpötilaksi 150 °C juuri MCT-jauheen takia. Näin sen koostumus säilyy hyvänä. Jos käytät korkeita lämpötiloja, MCT-jauheen koostumus voi muuttua epäedulliseksi.

Merisuola

Suolaa suolaa enemmän suolaa! Kyllä, me ihmiset tarvitsemme suolaa. Leivontamixiin halusimme lisätä puhdistamatonta merisuolaa ei ainoastaan arvokkaiden mineraalien takia, mutta myös maun takia.

Psylliumjauhe

Psyllium on kaikkien kuitupommien äiti, onhan siinä peräti 85 % kuitua! Yhdestä ainoasta ruokalusikallisesta psylliumia saa kolmasosan suositellusta päivittäisestä kuiduntarpeesta. Ketoruokavaliota parjataan usein kuidutto-muudesta, mutta psylliumilla on helppo nostattaa kuidun määrää, jos tuntee tarvitsevansa lisäkuitua.

Leivontamixin psylliumjauhe on erittäin hienojakoista. Mitä hienojakoisempi psyllium, sen parempi leipomuksesta tulee. Psylliumin tehtävä on sitoa taikinaa ja pitää leipomukset koossa. Näin se osaltaan korvaa gluteenittomassa leivonnassa gluteenin — ja vieläpä paljon terveellisemmin!

Psylliumia tarvitaan vain pieni määrä, sillä se imee todella runsaasti nestettä ja leipomus kuivuu herkästi, jos psylliumia käytetään liikaa. Leivontamixin psylliumin määrä on ihanteellinen. Leipomukset pysyvät erinomaisesti koossa — ja vaikkapa leivästä on helppo leikata ohuitakin viipaleita. Psylliumin oikea määrä takaa myös sen, että lopputulos on mehevä.

Ruokasooda

Ruokasooda on varmaan kaikille tuttu nostatusaine. Välillä ihmeaineeltakin tuntuva ruokasooda sopii sekä ruoanlaittoon että puhdistamiseen. Koska ruokasooda on kaikista luonnollisin nostatusaine, valitsimme sen luonnollisesti Ketokamun Leivontamixiin.

Emäksinen ruokasooda tarvitsee kaverikseen happoa leipomusten nostattamiseen. Ruokasooda ei toimi yksin. Esimerkiksi leivinjauheessa on sekä ruokasoodaa että ätäkkää fosforihappoa, eli siinä on sekä emäs että happo samassa.

Me kuitenkin halusimme välttää fosfaatteja — koska niitä saadaan yleensä muutenkin liikaa ruokavaliossa — ja valitsimme soodalle kaveriksi hellemmät, luonnolliset hapot, jotka kuitenkin nostattavat leipomukset ihanasti. Viinikivi ja omenahappo ovat kummatkin luontaisia happoja, jotka sopivat erinomaisesti emäksisen ruokasoodan pariksi.

Viinikivi

Viinikivi on ikivanha leivonnassa käytetty ainesosa, mutta viime vuosina se on noussut ketoilijoiden suosioon korkean kaliumpitoisuutensa ansiosta. Moni nauttiikin viinikiveä ravintolisän tavoin takaamaan kaliumin saannin. Viinikiveä käytetään usein marengin tekoon, koska se auttaa valkuaisvaahtoa pysymään tiiviisti koossa ja kuohkeana. Leivontamixiin halusimme laittaa viinikiveä, koska se on luontainen happo ja toimii aisaparina ruokasoodalle. Ruokasooda kun tarvitsee aina happoa kaverikseen, jotta taikina voi kohota.

Omenahappo

Omenahappo on yleinen, joskin harvoin mainittu happo, jota esiintyy luonnossa. Leivontamixissä käytämme omenahappoa nostatusaineena. Viinikivi ja omenahappo toimivat mainiona happoparina ja komppaavat emäksistä ruokasoodaa tuottaen optimaalisesti kohonneen taikinan.

Tiesitkö, että elektrolyyttijauheemme Ellu sisältää myös omenahappoa? Herkullisen pirskahtelevasta omenahaposta on siis moneksi!

Ksantaani

Ksantaani on monille tuttu gluteenittomasta leivonnasta. Tämä moniketjuinen hiilihydraatti on puhdasta liukoista kuitua, joten siinä ei ole kaloreita eikä se imeydy. Liukoinen kuitu toimii prebioottina eli ravintona hyville suolistobakteereille. Lisäksi ksantaanin on todettu alentavan verensokeria.

Ruokateollisuudessa ksantaania käytetään sakeuttajana ja emulgaattorina. Gluteenittomassa leivonnassa tämä hienojakoinen, neutraalin makuinen ja tuoksuinen aine antaa leipomuksille samantyyppistä joustavuutta ja kuohkeutta kuin gluteeni. Mekin lisäsimme ksantaania Leivontamixiin parantamaan luonnollisella tavalla leipomusten rakennetta.

Jälleen olemme optimoineet ksantaanin määrän: liian vähällä ei ole vaikutusta, kun taas liika ksantaani tekee lopputuloksesta kumimaisen. Leivontamix sisältää ihanteellisen määrän ksantaania, jotta lopputulos on kuohkea, mehevä ja pysyy hyvin koossa.

Mitä emme käytä ja miksi

Olemme jättäneet Leivontamixistä pois kaikki tärkkelyspitoiset ainekset. Usein gluteenittomaan leivontaan tarkoitetut jauhoseokset sisältävät aimo annoksen tärkkelystä ja prosessoituja ainesosia. Tärkkelys ei korkeahiilarisena sovi ketoleivontaan, joten olemme halunneet taata, että Leivontamiximme käy erinomaisesti ketoleivontaan.

Jotkin leivontajauhoseokset sisältävät kananmunajauhetta. Me emme käytä kananmunajauhetta siksi, koska se on äärimmäisen prosessoitua. Kannustamme ihmisiä käyttämään käsittelemättömiä tai vain hennosti, luonnollisesti prosessoituja aineksia. Kananmunajauhe on esimerkiksi oksidoitunutta eli hapettunutta. Se on rasite elimistölle eikä tue terveyttä.

Valmisjauhoseokset sisältävät usein leivinjauhetta. Kuten jo edellä tuli selväksi Leivontamixin ainesosia esiteltäessä, emme käytä Leivontamixissä leivinjauhetta sen sisältämän fosfaatin takia.
Nykyihmisen ruokavalio sisältää usein muutenkin liikaa fosfaattia, joten sen vähentäminen ruokavaliosta voi edistää terveyttä.

Reseptit

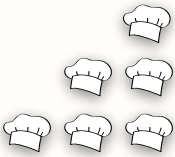
Vihdoinkin pääsemme herkullisten reseptien pariin! Moneen reseptiin tarvitaan vain muutama ainesosa, tai vain Leivontamixiä ja munia. Makeisiin resepteihin suosittelemme lämpimästi Ketokamun Makeuttajaa, joka toimii mahtavasti Leivontamixin kanssa.

Kuten jo MCT-jauheen yhteydessä mainitsimmekin, suosittelemme leivontalämpötilaksi 150 °C. Ketoleipomuksista tulee muutenkin parempia alhaisissa lämpötiloissa. Tämän on yli kymmenen vuoden kokemus ketoleivonnasta meille opettanut. Myös muiden ainesosien (vaikkapa mantelijauhon) rakenne ja koostumus hyötyvät alhaisesta paistolämpötilasta. Näin niissä olevat herkät rasvat eivät pääse härskiintymään mitä ne tekisivät korkeita lämpötiloja käytettäessä. Alhainen paistolämpö takaa myös tasaisen paistotuloksen. Korkeita lämpötiloja käytettäessä leipomusten pinta kypsyy tai jopa palaa kun sisus taas jää raa'aksi.

Huomaathan, että resepteissä tl tarkoittaa mittateelusikkaa (5 ml) ja rkl mittaruokalusikkaa (15 ml).

Haluamme, että jokainen — olipa sitten mestarileipuri tai vasta aloittelija — pystyy käyttämään Leivontamixiä. Siksi olemmekin luoneet monia erilaisia reseptejä äärimmäisen helpoista hieman haastavampiin. Olemme pisteyttäneet reseptit niin, että yksi kokinhattu tarkoittaa superhelppoa ja kolme kokinhattua hieman haasteellisempaa reseptiä. Kahden kokinhatun reseptit ovat siltä väliltä.

Superhelpot reseptit eivät vaadi esim. munien vatkaamista vaan kaikki ainekset sekoitetaan keskenään, viimeistellään ja paistetaan. Kahden kokinhatun resepteihin täytyy vatkata munat, mutta muuten toteutus on helppo. Kolmen kokinhatun hieman haastavampiin resepteihin täytyykin jo valmistella hieman enemmän, esim. erotella keltuaiset ja valkuaiset ja vatkata ne erikseen.



superhelppo

vaatii hieman vaivaa

haastetta kerrakseen

Vinkki:

Huomaa, että Makeuttaja ei vatkaudu sokerin tavoin munien kanssa! Lisää se jo vatkattuihin muniin esim. kuiviin aineksiin sekoitettuna.

Vinkki:

Pakastesipulia ei tarvitse välttämättä sulattaa etukäteen, se sulaa täytteessä alta aikayksikön.

Tortillalettu

1 luomumuna

1 rkl Ketokamun Leivontamixiä

1. Vispaa muna kevyesti pienessä kupissa.
2. Lisää Leivontamix vähitellen ja koko ajan vispaten.
3. Kaada taikina n. 20 cm halkaisijaltaan olevalle mikronkestävälle lautaselle. Voit voidella lautasen kevyesti oliiviöljyllä mutta älä käytä liikaa öljyä.
4. Paista tortillaa ilman kupua mikrossa täydellä teholla 2 min, tai kunnes tortilla on kypsä. Älä paista liikaa, muuten tortilla kuivuu ja on vaikea poistaa lautaselta.
5. Poista tortillalettu lautaselta heti paiston jälkeen liu'uttamalla veistä tai juustohöylää tortillan ja lautasen välissä.
6. Voit paistaa tortillaletun myös kuivalla paistinpannulla, jossa on tarttumaton pinta. Älä käytä rasvaa, se rapeuttaa lätyn — ellet sitten halua rapeaa tortillaa. Paistinpannuversiota varten annos kannattaa tuplata.
7. Tarjoile tortilla suolaisten tai makeiden täytteiden kanssa.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	8,4 g	6,8 g	0,6 g	101 kcal

Helppo kanatäyte

1 1/2 dl kuutioitua kypsää kanaa

2 rkl pakastesipulia

2 rkl majoneesia

1/2 - 1 tl cajunmaustetta

1. Sekoita kaikki ainekset yhteen.
2. Täytä tortilla ja nauti.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	21,4 g	37,3 g	1,4 g	424 kcal

Kreisinhyvät ketosämpylät

1 1/2 dl Ketokamun Leivontamixiä

2 dl (tärkkelyksetöntä) juustoraastetta

1 dl auringonkukansiemeniä, kuorittuja hampunsiemeniä tai seesaminsiemeniä

1 luomumuna

2 rkl ekstra-neitsytoliiviöljyä

1/2 dl kiehuvaa vettä

ripaus puhdistamatonta merisuolaa tai himalajansuolaa

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Laita sekoituskulhoon Leivontamix, juustoraaste ja siemenet. Sekoita lusikalla hyvin sekaisin.
3. Lisää muna, oliiviöljy ja kiehuva vesi. Sekoita jälleen lusikalla hyvin sekaisin.
4. Nostele taikinasta lusikalla 6-8 kokkaretta leivinpaperilla päällystetylle pellille. Voit myös pyöritellä taikinasta palloja märin käsin.
5. Paista n. 30 minuuttia, tai kunnes sämpylät ovat sisältäkin kypsiä.
6. Anna jäähtyä haaleiksi ja tarjoile haluamiesi lisukkeiden kanssa tai käytä hampurilaistsämbylöinä.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	64,0 g	113,9 g	6,8 g	1359 kcal
Per sämpylä jos yhteensä 8 sämpylää	8,0 g	14,2 g	0,9 g	170 kcal

Ketopizzapohja

2 luomumunaa

2 dl tärkkelyksetöntä juustoraastetta

1 dl Ketokamun Leivontamixiä

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Sekoita kaikki ainekset kulhossa hyvin sekaisin.
3. Taputtele taikina märin käsin pyöreäksi, n. puolen sentin paksuiseksi levyksi leivinpaperin päälle.
4. Esipaista pohjia 15 min.
5. Päällystä haluamillasi ketoyhteensopivilla täytteillä, paista hetki ja nauti.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	50,8 g	50,8 g	3,5 g	709 kcal
Per annos jos 2 annosta	25,4 g	25,4 g	1,7 g	354 kcal

Murotaikinakeksit

100 g suolatonta huoneenlämpöistä luomuvoita

2 dl Ketokamun Leivontamixiä

4 rkl Ketokamun Makeuttajaa

1 tl vaniljauutetta tai Foodinin vaniljajauhetta

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Laita kaikki ainekset kulhoon ja vaivaa käsin tasaiseksi taikinaksi.
3. Muotoile taikinasta 12 palloa ja laita ne leivinpaperilla päällystetyn pellin päälle. Litistä palloset n. 1 cm:n paksuisiksi pyöreiksi kekseiksi.
4. Paista keksejä 8-12 min tai kunnes ne ovat reunoilta kullanruskeita. Älä paista liikaa!
5. Anna jäähtyä kunnolla ennen pelliltä poistamista. (**Tärkeää!** Keksit ovat kuumina hauraita mutta pysyvät hyvin koossa jäähdyttyään.)

Vinkki:

Tee suklaahippukeksejä lisäämällä 1 dl rouhittua tummaa suklaata taikinaan.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	18,8 g	101,4 g	7,2 g	1079 kcal
Per keksi	1,6 g	8,4 g	0,6 g	90 kcal

Pehmeät suklaakeksit

50 g huoneenlämpöistä voita

1 luomumuna

1 1/2 dl Ketokamun Leivontamixiä

1/2—1 dl Ketokamun Makeuttajaa

2 rkl raakakaakaojauhetta

1/2 tl vaniljajauhetta

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Vaivaa kaikki ainekset kulhossa tasaiseksi taikinaksi.
3. Muotoile taikinasta 10-12 palloa ja laita leivinpaperilla päällystetyn pellin päälle. Litistä pallot hieman alle 1 cm paksuisiksi kekseiksi.
4. Paista 10-12 minuuttia, tai kunnes keksit ovat keskeltä hieman koholla. Varo paistamasta liikaa.
5. Anna jäähtyä kunnolla ennen pelliltä poistamista.
6. Säilytä ilmatiiviisti, jotta keksit säilyvät pehmeinä.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	23,1 g	63,7 g	6,7 g	749 kcal
Per keksi jos yhteensä 12 keksiä	1,9 g	5,3 g	0,6 g	62 kcal

Suolainen piiraspohja

3 dl Ketokamun Leivontamixiä

3 rkl oliiviöljyä

4 rkl kiehuvaa vettä

1/2 tl merisuolaa

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Vaivaa kaikki ainekset kulhossa taikinaksi.
3. Painele taikina keraamisen, n. 20 cm halkaisijaltaan olevan piirasvuoan pohjalle ja reunoille.

4. Esipaista pohjaa n. 10-15 min, kunnes se on juuri ja juuri kypsä.
5. Anna jäähtyä ja täytä haluamallasi ketotäytteellä, esim. alla olevalla savulohitäytteellä.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	26,4 g	70,5 g	9,5 g	885 kcal
Per annos jos yhteensä 8 annosta	3,3 g	8,8 g	1,2 g	111 kcal

Täyteläinen savulohitäyte

200 g lämminsavulohta

2 1/2 dl luomukuohukermaa

4 luomumunaa

1/2 dl hienoksi hakattua tuoretta tilliä

1/2 tl (tai maun mukaan) merisuolaa

ripaus valkopippuria

5 dl vahvaa juustoraastetta kuten mustaleimaemmentalia

1. Leikkaa lohi veitsellä pieniksi paloiksi.
2. Laita kaikki ainekset paitsi juustoraaste kulhoon. Tarkista maku ja lisää mausteita mikäli tarvis.
3. Kaada täyte esipaistetun pohjan päälle. Ripottele juustoraaste täytteen päälle.
4. Paista n. 40 min, tai kunnes täyte on hyytynyt ja juusto kullankeltainen.
5. Anna vetäytyä 15 minuuttia ennen tarjoilua. Koristele piiras halutessasi tuoreella tillisilpulla.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	146,2 g	221,1 g	8,3 g	2582 kcal
Per annos jos yhteensä 8 annosta	18,3 g	27,6 g	1,0 g	323 kcal

Makea piiraspohja

3 dl Ketokamun Leivontamixiä

3 rkl Ketokamun Makeuttajaa

3 rkl oliiviöljyä

4 rkl kiehuvaa vettä

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Vaivaa kaikki ainekset kulhossa taikinaksi.

3. Painele taikina keraamisen, n. 20 cm halkaisijaltaan olevan piirasvuoan pohjalle ja reunoille.
4. Esipaista pohjaa n. 10-15 min, kunnes se on juuri ja juuri kypsä.
5. Anna jäähtyä ja täytä haluamallasi ketotäytteellä, esim. alla olevalla Ketolla-täytteellä.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	26,4 g	70,5 g	9,5 g	885 kcal
Per annos jos yhteensä 8 annosta	3,3 g	8,8 g	1,2 g	111 kcal

Helppo Ketolla-piirastäyte

1 purkki Ketollaa

3 dl luomukuohukermaa

1/2 dl Ketokamun Makeuttajaa

1. Lämmitä hellästi Ketollaa esimerkiksi vesihauteessa, kunnes se on juoksevaa.
2. Vatkaa kerma ja makeute jämäkäksi vaahdoksi.
3. Kaada juokseva Ketolla kermavaahdon joukkoon. Sekoita lastalla tasaiseksi. Voit halutessasi jättää myös täytteeseen hieman raitoja.
4. Täytä jäähtynyt piiraspohja Ketolla-täytteellä. Tasoita pinta lastalla.
5. Laita jääkaappiin muutamaksi tunniksi kunnes täyte on hyytynyt.
6. Tarjoile vaikkapa kermavaahtoruusukkein koristeltuna. Myös Ketokamun kuorrutetut suklaaherkut, erityisesti suklaakuorrutetut hasselpähkinät sopivat erinomaisesti koristeiksi.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	33,6 g	252,0 g	20,3 g	2515 kcal
Per annos jos yhteensä 8 annosta	4,2 g	31,5 g	2,5 g	314 kcal

Pikku focaccia

3 luomumunaa

1 dl Ketokamun Leivontamixiä

(ripaus merisuolaa)

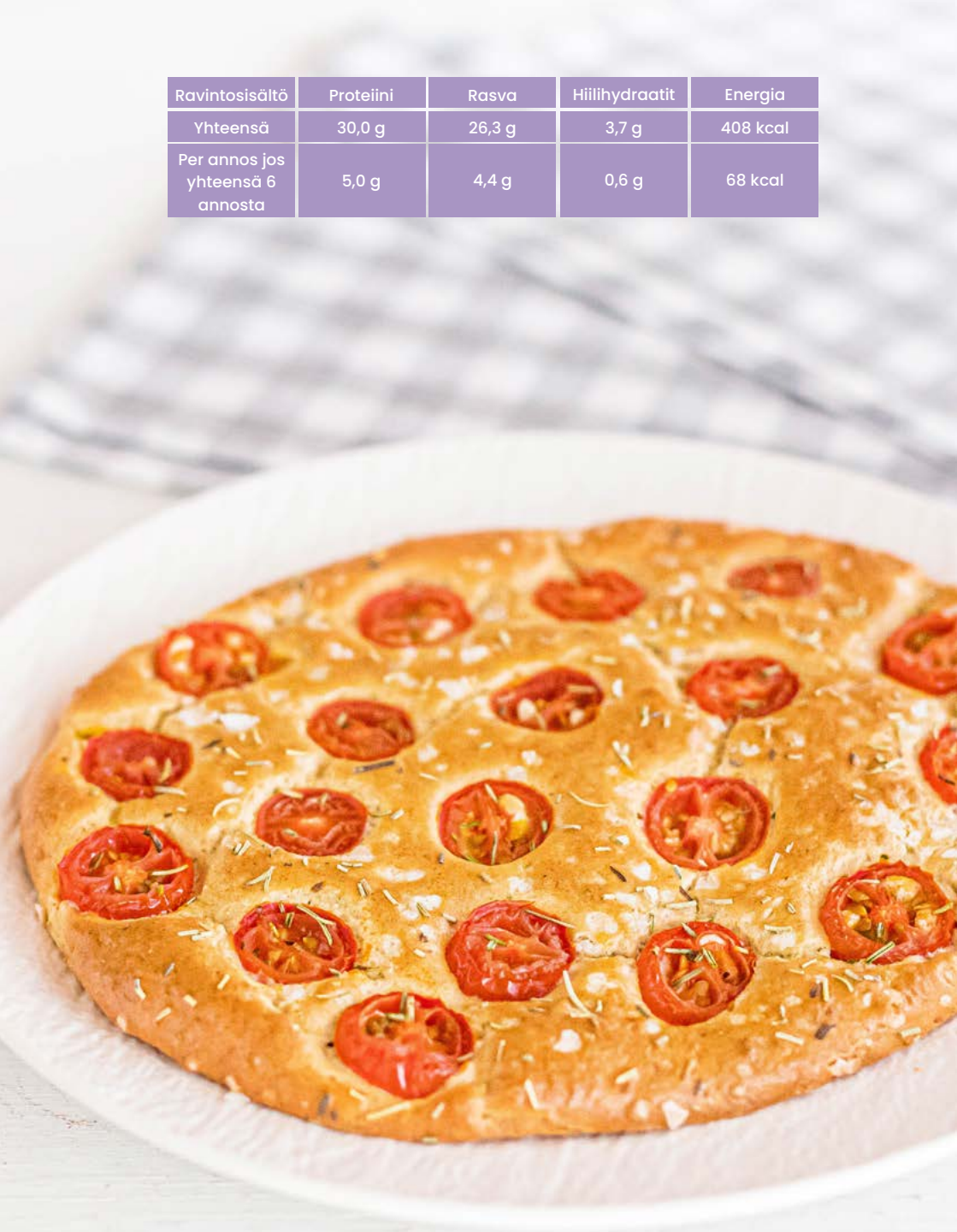
1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Laita Leivontamix ja munat kulhoon (sekä merisuola jos käytät sitä) ja vispaa reippaasti minuutin tai parin ajan, kunnes taikina on tasaista. Voit myös käyttää sähkövatkainta, jolloin vatkaus sujuu näppärämmin.
3. Lusikoi taikina leivinpaperilla päällystetyn pellin päälle ja levitä hieman alle sentin paksuiseksi tasaiseksi pyöreäksi levyksi.
4. Jos haluat, ripottele päälle ketoyhteensopivia päällysteitä (tsekkaa vinkki alta muutamasta vaihtoehdosta).
5. Paista n. 20 min. tai kunnes focaccia on kauttaaltaan kypsä.

Vinkki: Ripottele focaccian päälle ennen paistoa esim. juustoraastetta, feta-kuutioita, pilkottuja aurinkokuivattuja tomaatteja tai oliiveja, tuoretta rosmariinia tai oreganoa, merisuolahiutaleita, viipaloituja kirsikkatomaatteja tai ohueksi viipaloituja punasipulirenkaita.

Vinkki 2: Lisää taikinaan 1 dl raastettua porkkanaa - saat mehevän porkkanarieskan (joka on muuten Ketokamu-Ollin suosikki)

Vinkki 3: Jos haluat kokonaisen pellillisen focacciaa, triplaa annos, eli käytä 9 munaa ja 3 dl Leivontamixiä.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	30,0 g	26,3 g	3,7 g	408 kcal
Per annos jos yhteensä 6 annosta	5,0 g	4,4 g	0,6 g	68 kcal



HUOM:

Leivästä tulee mainio pannufocaccia tai pannupizzapohja. Voit lisätä leivän päälle ennen paistamista mm. lisää juustoraastetta (esim. parmesaania), viipaloituja kirsikkatomaatteja, aurinkokuivattuja tomaatteja, tuoreita tai kuivattuja yrttejä, oliiviviipaleita, kinkkusuikaleita, pepperonia, sipulirenkaita, tms. maukasta ja ketoyhteensopivaa höystettä.

Juustoinen pannuleipä

3 luomumunaa

1-2 dl juustoraastetta

1 dl Ketokamun Leivontamixiä

2-3 rkl ekstra-neitsytoliiviöljyä

(ripaus luonnon suolaa)

runsaasti voita paistamiseen

1. Vispaa munat ja juustoraaste kulhossa kevyesti sekaisin.
2. Lisää Leivontamix ja vispaa tasaiseksi.
3. Lisää myös oliiviöljy ja halutessasi suolaa. Vispaa jälleen tasaiseksi.
4. Laita paistinpannu kuumenemaan miedohkolle lämmölle, ei aivan minimille, mutta keskilämpöä selvästi miedommalle. Lisää runsaasti (n. 3 rkl) voita ja anna sulaa. (Toki voit käyttää oliiviöljyä voin sijaan.)
5. Lisää taikina pannulle. Jos se on paksua, taputtele se öljytyin käsin tasaiseksi pannunkokoiseksi levyksi.
6. Peitä paistinpannu kannella ja anna leivän paistua n. 20-30 minuutin ajan, kunnes se on päältä ja sisältä kypsää. Tarkkaile lämpöä jottei leipä pala pohjasta.
7. Leikkaa valmis leipä 4-6 osaan ja nauti haluamiesi päällisten kanssa.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	50,3 g	98,9 g	3,9 g	1135 kcal
Per annos jos yhteensä 6 annosta	8,4 g	16,5 g	0,7 g	189 kcal

Mukileipä mikrossa

2 rkl Ketokamun Leivontamixiä

1 luomumuna

1 rkl vettä (mielellään kuplavettä tai vichyä)

(ripaus luonnon suolaa)

1. Sekoita kaikki ainekset lusikalla hyvin keskenään mikronkestävässä mukissa.
2. Paista mikrossa ilman kupua täydellä teholla (800 W) 2 minuuttia, tai kunnes leipä on kypsä.
3. Kumoa leipä mukista, anna jäähtyä ja viipaloi. Nauti voileipänä tai vaikkapa Ketollan kanssa makeana palana.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	9,7 g	8,1 g	1,0 g	125 kcal

Pähkinä-suklaalevite
KETOLLA
NOUGATPÁLAGG
230 g
MAKEUS VAIN STEVIA-KASVISTA

Puolukka-mascarponemousse

1 1/2 dl tuoreita puolukoita tai sulatettuja pakastepuolukoita

1 dl Ketokamun Makeuttajaa

1 rasia (250 g) mascarponea

1/2 tl Foodinin vaniljajauhetta tai vanijauutetta

1. Soseuta puolukat ja Makeuttaja hienoksi soseeksi tehosekoittimessa tai sauvavatkaimella.
2. Yhdistä vatkauskulhossa puolukkasose, mascarpone ja vanilja.
3. Vatkaa sähkövatkaimella muutaman minuutin ajan, kunnes koostumus on tasaista, paksua ja kuohkeaa.
4. Käytä kakun tai muffinien täytteenä, kuorrutteena tai tarjoile jälkiruoaksi moussena. Koristele esim. tummasuklaakuvioilla, kermavaahtoruusukkeilla tai tuoreilla puolukoilla.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	13,0 g	95,7 g	14,9 g	970 kcal
Per annos jos yhteensä 6 annosta	2,2 g	16,0 g	2,5 g	162 kcal

SUPERNAM!

Ketositruunatahna (lemon curd)

1 1/2 dl sitruunamehua (vastapuristettua luomusitruunasta tai Foodinin luomusitruunamehua pullosta)

4 luomumunaa

1 dl Ketokamun Makeuttajaa

100 g suolatonta luomuvoita

(1 tl vaniljauutetta)

1. Laita kaikki ainekset keskikokoiseen kattilaan.
2. Kuumenna keskilämmöllä koko ajan pohjaa myöten vispaten, kunnes voi on sulanut, seos alkaa sakeutua ja näet ensimmäiset kiehumiskuplat. Poista kattila heti liedeltä.
3. Anna jäähtyä ensin huoneenlämpöiseksi ja sitten jääkaappikylmäksi.
4. Tarjoile esim. muffinien, lettujen tai vohveleiden kanssa tai ketoleivän päällisenä. Säilytä tahna jääkaapissa, jossa se säilyy n. viikon verran.

P.S. Alkuperäinen resepti löytyy englanninkielisestä blogistani:
www.lowcarbsosimple.com/simple-and-easy-low-carb-lemon-curd/

P.P.S. Voit katsoa Makeuttajan launchliven täältä:
www.facebook.com/ketokamu/videos/969367503924217

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	2,2 g	81,7 g	3,3 g	765 kcal
Per rkl	0,1 g	3,8 g	0,2 g	35 kcal

Vegaaninen limetti-valkosuklaatahna

1 dl limettimehua (mielellään vastapuristettua luomulimeteistä)

3 luomumunaa

1/2 - 1 dl Ketokamun Makeuttajaa

1/2 dl kaakaovoita (esim. Foodin)

1/2 dl kookosmannaa (esim. Foodin)

(1 tl vaniljauutetta)

1. Laita kaikki ainekset keskikokoiseen kattilaan.
2. Kuumenna keskilämmöllä koko ajan pohjaa myöten vispaten kunnes kaakaovoi ja kookosmanna ovat sulaneet, seos alkaa sakeutua ja näet ensimmäiset kiehumiskuplat. Poista kattila heti liedeltä.
3. Anna jäähtyä ensin huoneenlämpöiseksi ja sitten jääkaappikylmäksi.
4. Tarjoile esim. muffinien, lettujen tai vohveleiden kanssa tai ketoleivän päällisenä. Säilytä tahna jääkaapissa, jossa se säilyy n. viikon verran.

P.S. Voit katsoa Makeuttajan launchliven täältä:
www.facebook.com/ketokamu/videos/969367503924217

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	2,2 g	81,7 g	3,3 g	765 kcal
Per rkl	0,1 g	3,8 g	0,2 g	35 kcal

Kananugetit

400 g kananfileitä tai -suikaleita (mielellään luomua)

2 luomukananmunaa

2 dl Ketokamun Leivontamixiä

1 tl sipulijauhetta

1 tl puhdistamatonta merisuolaa tai himalajansuolaa

ripaus vastajauhettua mustapippuria tai valkopippuria

runsaasti (n. 100 g) luomuvoita paistamiseen

1. Leikkaa kanafileet nugetin kokoisiksi palasiksi tai käytä valmiita suikaleita.
2. Laita kananmunat laakeaan pieneen kulhoon tai syvälle lautaselle. Vispaa kevyesti sekaisin.
3. Laita Leivontamix, sipulijauhe, suola ja pippuri toiseen laakeaan pieneen kulhoon tai syvälle lautaselle. Sekoita hyvin sekaisin.
4. Dippaa kanapalat tai -suikaleet yksi kerrallaan munaseokseen. Pyörittele tämän jälkeen Leivontamix-seoksessa niin, että pinnalla on paksuhko kerros Leivontamix-seosta. Laita kuorrutettu suikale lautaselle ja toista sama lopuilla suikaleilla.
5. Kuumenna paistinpannu keskilämmöllä tai hieman miedommalla lämmöllä. Lisää pannulle runsaasti voita ja anna sen sulaa. Lisää n. 1/3 kuorrutetuista kanasuikaleista ja paista ilman kantta n. 5 minuuttia.
6. 6. Käännä suikaleet ja paista toiseltakin puolelta ilman kantta n. 5-10 minuuttia, tai kunnes kana on läpeensä kypsää.
7. Laita talouspaperilla päällystetyn lautasen päälle.
8. Lisää tarvittaessa voita pannulle. Jos voi ruskistuu liikaa, vähennä lämpöä.
9. Paista loput kuorrutetut kanasuikaleet kahdessa osassa samalla tavalla kuin ensimmäinenkin satsi.
10. Anna jäähtyä lämpimiksi. Tarjoile dipin, ketoketsupin tai ranskankerman kanssa.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	120,8 g	79,5 g	8,2 g	1313 kcal
Per nugetti jos yhteensä 16 nugettia	7,6 g	5,0 g	0,5 g	82 kcal

Vinkki:

Panerointi käy myös erinomaisesti vaikkapa wieninleikkeisiin.

Vinkki 2:

Jos kananmunaa ja panerointiseosta jää jäljelle, sekoita ne keskenään taikinaksi ja paista pannulle jäljelle jääneessä voissa maukas pannuleipä!

Mamman ketomarjapiiras

Pohjana Makea piiraspohja:

3 dl Ketokamun Leivontamixiä

3 rkl Ketokamun Makeuttajaa

3 rkl oliiviöljyä

4 rkl kiehuvaa vettä

Täyte:

4 dl punaherukoita tai puolukoita

350 g smetanaa, ranskankermaa tai kermaviiliä

2 luomumunaa

1 dl Ketokamun Makeuttajaa

1 tl vaniljajauhetta tai vaniljauutetta

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Valmista pohja: Laita kaikki pohjataikinan ainekset sekoituskulhoon. Vaivaa jämäkäksi taikinaksi.
3. Painele taikina n. 23 cm halkaisijaltaan olevan piirasvuoan pohjalle ja reunoille. Huom! Pohjaa ei tarvitse esipaistaa.
4. Valmista täyte: Jaa marjat tasaisesti piiraspohjan päälle.
5. Vispaa loput täytteen ainekset kulhossa hyvin sekaisin. Kaada vuokaan marjojen päälle.
6. Paista n. 45 minuuttia, tai kunnes täyte on kokonaan hyytynyt.
7. Anna jäähtyä ja tarjoile kahvin kanssa tai jälkkärinä. Naminam!

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	48,5 g	229,1 g	32,6 g	2518 kcal
Per annos jos yhteensä 8 annosta	6,1 g	28,6 g	4,0 g	315 kcal

Ketomokkapalat

Kakku:

2 dl Ketokamun Leivontamixiä

1 dl Ketokamun Makeuttajaa

1/2 dl raakakaakaojauhetta

1 tl vaniljajauhetta (esim. Foodin)

6 luomumunaa

1 1/2 dl suolatonta voita

Kuorrutus:

100 g tummaa suklaata
(väh. 85 % kaakaota)

1 dl luomukuohukermaa

3 rkl Ketokamun Makeuttajaa

1 tl pikakahvijauhetta

Päälle:

2 rkl kookoshiutaleita

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Sekoita kulhossa Leivontamix, makeute, kaakaojauhe ja vanilja hyvin sekaisin, jottei seokseen jää paakkuja. Voit myös siivilöidä seoksen.
3. Lisää joukkoon munat ja voi. Vatkaa reippaasti tasaiseksi taikinaksi joko sähkö-vatkaimella tai lusikalla.
4. Kaada taikina voideltuun n. 20 × 20 cm lasiseen tai keraamiseen vuokaan. Voit myös käyttää silikonivuokaa.
5. Paista n. 20 minuuttia, tai kunnes leipomus on myös keskeltä juuri ja juuri kypsä
6. Anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi.
7. Kun kakkupohja on jäähtynyt, laita kuorrutuksen ainekset kattilaan. Lämmitä hellalla miedolla lämmöllä koko ajan sekoitellen, kunnes suklaa on sulanut ja seos on tasaista.
8. Kaada kuorrute jäähtyneen pohjan päälle vuokaan ja tasoita pinta lastalla. Koristele kookoshiutaleilla tai pähkinärouheella.
9. Anna kuorrutten jähmettyä pari tuntia jääkaapissa.
10. Leikkaa leipomus terävällä veitsellä (ole varovainen, jos käytät silikonivuokaa!) 16-20 palaan. Poista palat vuoasta.
11. Mokkapalat säilyvät jääkaapissa n. viikon ajan - mutta luultavasti tulevat syödyiksi ennen sitä!

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	79,4 g	260,3 g	33,4 g	2907 kcal
Per annos jos yhteensä 16 annosta	5,0 g	16,3 g	2,1 g	182 kcal

Vinkki:

Mokkapalat maistuvat parhaimmilta päivän tai parin vanhoina.

Kahden ainesosan suolakeksit

2 dl Ketokamun Leivontamixiä

n. 6 rkl täysrasvaista (mielellään lisäaineetonta) tuorejuustoa

(1/2 tl merisuolaa tai 1 tl suolahiutaleita)

1. Laita uuni lämpenemään 100 °C:een.
2. Laita Leivontamix ja tuorejuusto kulhoon. Puristele ja vaivaa käsin tasaiseksi, jämäkäksi taikinaksi. Muotoile taikina isoksi palloksi.
3. Laita taikinapallo leivinpaperin päälle. Litistä sitä hiukan.
4. Laita toinen leivinpaperi taikinan päälle.
5. Kauli ohueksi, korkeintaan 0,5 cm paksuiseksi levyksi leivinpaperien välissä.
6. Poista päällimmäinen leivinpaperi.
7. Ota taikinasta muotilla haluamiasi kuvioita tai vain ruuduta taikina veitsellä tai taikinapyörällä haluamasi kokoisiksi palasiksi.
8. Laita ottamasi kuviot leivinpaperilla päällystetylle pellille tai liu'uta ruudutettu taikinalevy leivinpapereineen pellille.
9. Ripottele halutessasi suolaa keksien päälle.
10. Paista keksejä uunissa 50-60 minuuttia, tai kunnes keksit ovat rapeita. Älä anna tummua!
11. Anna keksien jäähtyä pellillä ennen niiden poistamista.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	21,7 g	42,5 g	8,9 g	584 kcal
Per keksi jos yhteensä 40 annosta	0,5 g	1,1 g	0,2 g	15 kcal

Helppo vuokaleipä

6 luomumunaa

2 dl Ketokamun Leivontamixiä

(ripaus luonnon suolaa)

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Vatkaa munat paksuksi vaaleaksi vaahdoksi sähkövatkaimella.
3. Lisää Leivontamix ja suola. Vatkaa nopeasti tasaiseksi taikinaksi.
4. Kaada taikina silikoniseen leipävuokaan. Tasoita pinta lastalla.
5. Paista leipää n. 40 minuuttia, tai kunnes se on tikulla kokeillen kypsä.
6. Kumoa leipä vuoasta, anna jäähtyä ja viipaloi.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	59,9 g	52,6 g	7,4 g	815 kcal
Per annos jos yhteensä 20 annosta	3,0 g	2,6 g	0,4 g	41 kcal

Vinkki:

Saat sämpylöitä, jos paistat taikinan silikonisissa muffinivuoissa. Paistoaika on luonnollisesti lyhyempi, n. 20 minuuttia.

Letut

3 luomumunaa

3 dl vettä

2 dl luomukuohukermaa

2 dl Ketokamun Leivontamixiä

(1—2 rkl Ketokamun Makeuttajaa)

runsaasti luomuvoita paistamiseen

1. Vispaa munat, vesi ja kerma sekaisin. Lisää myös makeute, jos käytät sitä.
2. Lisää Leivontamix joukkoon koko ajan vispaten.
3. Anna taikinan turvota n. 10-15 min.
4. Kuumenna lettupannu miedolla lämmöllä.
5. Laita voita lettupannun kolosiin. Anna voin sulaa.
6. Kaada lettutaikinaa jokaiseen lettupannun koloseen.
7. Paista kannen alla, kunnes lettujen pinta on hyytynyt.
8. Käännä letut. Paista jälleen kannen alla, kunnes letut ovat läpikotaisin kypsiä.
9. Poista letut pannulta ja toista paistaminen lopulla taikinalla. Muista laittaa pannun kolosiin voita ennen jokaista paistokertaa.
10. Tarjoile letut suolaisten tai makeiden täytteiden kanssa.

Reseptillä tulee 32 pientä lettua.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	44,0 g	187,7 g	13,7 g	1971 kcal
Per lettu jos yhteensä 32 lettua	1,4 g	5,9 g	0,4 g	62 kcal

Vinkki:

Letuista tulee ihanan pitsireunaisia, kun käytät tarpeeksi voita paistamiseen.

Lisäksi...

Jos haluat tehdä isoja lettuja, vähennä taikinan veden määrää 2 dl:aan.

Helpot perusmuffinit

3 luomumunaa

4 rkl Ketokamun makeutetta

1 dl Ketokamun Leivontamixiä

1/2 tl vaniljauutetta tai Foodinin vaniljajauhetta

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Vatkaa munat vaaleaksi, kuohkeaksi vaahdoksi sähkövatkaimella.
3. Lisää makeute, Leivontamix sekä vanilja ja vatkaa hyvin sekaisin noin puolen minuutin ajan.
4. Jaa seos 7 normaalikokoiseen muffinivuokaan. Silikonisista vuoista muffinit lähtevät parhaiten irti.
5. Paista n. 20 min tai kunnes muffinit ovat tikulla kokeillen kypsiä.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	30,0 g	26,3 g	3,7 g	408 kcal
Per muffini jos yhteensä 7 muffinia	4,3 g	3,8 g	0,5 g	58 kcal

Täytekakkupohja

6 luomumunaa

1 dl Ketokamun Makeuttajaa

1 1/2 dl Ketokamun Leivontamixiä

1 tl vaniljauutetta tai Foodinin vaniljajauhetta

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Vatkaa munat vaaleaksi, kuohkeaksi vaahdoksi sähkövatkaimella.
3. Lisää makeute, Leivontamix sekä vanilja ja vatkaa nopeasti tasaiseksi taikinaksi.
4. Kaada voideltuun 20 cm halkaisijaltaan olevaan kakkuvuokaan tai irto-pohjavuokaan.
5. Paista n. 45 min, tai kunnes kakku on tikulla kokeillen kypsä.
6. Kumoa vuoasta, anna jäähtyä ja leikkaa pitkittäin 2-3 osaan.
7. Voit täyttää ja koristella kakun vaikkapa mansikoilla ja kermavaahdolla. Myös kääretortturesepti mustikkamousse käy hyvin täytteeksi.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	55,5 g	47,5 g	5,8 g	727 kcal
Per annos jos yhteensä 12 annosta	4,6 g	4,0 g	0,5 g	61 kcal

Donitsit

3 luomumunaa

1 dl Ketokamun Makeuttajaa

1/2 dl sulatettua suolatonta voita

1 dl Ketokamun Leivontamixiä

1/2 tl vaniljauutetta tai Foodinin vaniljajauhetta

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Voitele donitsipelti tai kaksi pehmeällä voilla.
3. Vatkaa munat vaaleaksi, kuohkeaksi vaahdoksi sähkövatkaimella.
4. Lisää makeute, sula voi, Leivontamix sekä vanilja ja vatkaa nopeasti hyvin sekaisin n. 30 s ajan.

5. Jaa seos 8—10 voideltuun donitsivuokaan.
6. Paista 15 min.
7. Kumoa donitsit leivinpaperin päälle ja anna jäähtyä. Voit tarvittaessa avittaa donitsien irtoamista varovasti veitsellä. Kuorruta donitsit halutessasi.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	30,6 g	64,9 g	4,1 g	753 kcal
Per donitsi jos yhteensä 10 donitsia	3,1 g	6,5 g	0,4 g	75 kcal

Suklaakuorrute donitseille

60 g tummaa suklaata (85 % kaakaota)

20 g suolatonta voita

1/2 tl vaniljauutetta

1 tl vettä

(ripaus Ketokamun Makeuttajaa)

Päälle: kookoshiutaleita, pähkinärouhetta, pakastekuivattua marjarouhetta, rouhittuja Ketokamun suklaakuorrutettuja marjoja tai pähkinöitä, rouhittua tummaa suklaata tai muuta ketoyhteensopivaa rapeaa herkkua

1. Laita kaikki ainekset kuumuutta kestävään laakeaan kulhoon tai mukiin.
2. Laita muki toiseen, isompaan kulhoon, jossa on kiehuvaa vettä. Veden tulisi nousta puoleen väliin suklaamukin tai -kulhon ulkoreunaa.
3. Sekoittele suklaaseosta, kunnes se on sulanut, tasaista ja juoksevaa.
4. Dippaa donitsien päälliset suklaakuorrutteessa ja laita leivinpaperille.
5. Ripottele vielä sulan kuorrutteen päälle haluamasi koristeet. Anna kuorrutteen jähmettyä huoneenlämmössä tai jääkaapissa.
6. Säilytä donitsit jääkaapissa.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	7,7 g	43,9 g	11,6 g	496 kcal
Per annos jos yhteensä 10 annosta	0,8 g	4,4 g	1,2 g	50 kcal

Helppo suklaakakku

6 luomumunaa

1 dl Ketokamun Makeuttajaa

1 dl Ketokamun Leivontamixiä

3 rkl raakakaakaojauhetta

(1 tl vaniljauutetta tai Foodinin vaniljajauhetta)

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Vatkaa munat kuohkeaksi, vaaleaksi vaahdoksi sähkövatkaimella.
3. Lisää makeute, Leivontamix ja kaakao (sekä vanilja jos käytät sitä). Sekoita lastalla tasaiseksi taikinaksi.
4. Kaada voideltuun 20 cm halkaisijaltaan olevaan silikoniseen kakkuvuokaan tai voideltuun irtopohjavuokaan.
5. Paista n. 40 min, tai kunnes kakku on tikulla kokeillen kypsä.
6. Anna jäähtyä ja kumoa vuoasta.
7. Kakku toimii hyvin täytekakkupohjana: halkaise se kahtia, täytä valitsemallasi täytteellä (esim. Ketolla-piiraan täyte) ja kuorruta kuohukermalla tai donitsireseptin kuorrutteella. (Donitsireseptin kuorrutetta kannattaa valmistaa tuplamäärä.)

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	54,4 g	46,4 g	6,2 g	706 kcal
Per annos jos yhteensä 10 annosta	5,4 g	4,6 g	0,6 g	71 kcal

Mutakakku

6 luomumunaa

1 dl Ketokamun Makeuttajaa

1/2 dl Ketokamun Leivontamixiä

3 rkl raakakaakaojauhetta

(1 tl vaniljauutetta tai Foodinin vaniljajauhetta)

100 g tummaa suklaata (85 % kaakaota)

1. Laita uuni kuumenemaan 150 C°:een.
2. Laita kaikki ainekset paitsi suklaa kulhoon. Vatkaa sähkövatkaimella tasaiseksi.
3. Sulata suklaa vesihauteessa tai mikrossa 30 sekunnin pätkissä.
4. Kaada sula suklaa taikinaan ja vatkaa kuohkeaksi taikinaksi n. 5-10 min ajan.
5. Kaada voideltuun 20 cm halkaisijaltaan olevaan keraamiseen tai lasiseen vuokaan tai kaikista mieluiten silikoniseen vuokaan.
6. Paista n. 20-25 min tai kunnes kakku on reunoilta kypsä ja n. 5 cm keskeltä vielä hyllyvä.
7. Anna jäähtyä ja poista vuoasta. Tarjoile huoneenlämpöisenä tai hieman lämmitettynä kermavaahdon ja marjojen kanssa. Kakku maistuu parhaimmalta seuraavana päivänä.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	62,5 g	87,4 g	23,6 g	1202 kcal
Per annos jos yhteensä 8 annosta	6,3 g	8,7 g	3,0 g	150 kcal

Ketolla-mutakakku

1 purkki Ketollaa

1/2 dl Ketokamun Makeuttajaa

5 luomumunaa

1/2 dl Ketokamun Leivontamixiä

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Lämmitä Ketollaa hieman esim. vesihauteessa, kunnes se on juoksevaa.
3. Laita Ketolla ja makeute kulhoon. Vatkaa sähkövatkaimella tasaiseksi. Lisää munat yksi kerrallaan ja vatkaa hyvin jokaisen lisäyksen jälkeen. Älä välitä, vaikka seos näyttäisi välillä juoksettuneelta, se tasoittuu kyllä.
4. Lisää Leivontamix koko ajan vatkaten kunnes taikina on tasaista.
5. Vatkaa taikinaa n. 5 minuutin ajan, kunnes se on saanut hieman volyymiä. Jos taikina näytti juoksettuneelta, nyt sen pitäisi olla paksua ja tasaista.
6. Kaada taikina voideltuun kakkuvuokaan tai silikoniseen kakkuvuokaan.
7. Paista n. 25-30 min tai kunnes kakku on reunoilta kypsä ja n. 5 cm alueelta keskeltä hyllyvä. Älä paista liikaa, muuten kakusta tulee kuiva.
8. Anna jäähtyä, poista vuoasta ja koristele vaikkapa donitsireseptin suklaa-kuorrutteella ja rouhituilla Ketokamun suklaakuorrutetuilla hassel-pähkinöillä.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	67,3 g	179,1 g	13,7 g	1999 kcal
Per annos jos yhteensä 10 annosta	6,7 g	17,9 g	1,4 g	200 kcal

Ketoporkkanakakku

Pohja:

2 dl Ketokamun Leivontamixiä

1 dl Ketokamun Makeuttajaa

(1 dl rouhittuja pekaanipähkinöitä)

2 tl ceyloninkanelia

1/2-1 tl jauhettua inkivääriä

6 luomumunaa

1 dl sulatettua suolatonta voita

2 dl (90 g) luomuporkkanaraastetta

Kuorrutus:

300 g maustamatonta täysrasvaista tuorejuustoa (esim. Philadelphia tai Lidlin Classic)

1 dl Ketokamun Makeuttajaa

1 dl luomukuohukermaa

(1/2 tl vaniljajauhetta tai vaniljauutetta)

1/2 dl rouhittuja pekaanipähkinöitä

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Sekoita kulhossa Leivontamix, Makeuttaja, (pekaanipähkinärouhe jos käytät sitä), kaneli ja inkivääri hyvin sekaisin.
3. Lisää munat, sula voi ja porkkanaraaste. Sekoita mielellään sähkövatkaimella hyvin sekaisin.
4. Kaada silikoniseen tai keraamiseen suorakulmaiseen vuokaan.
5. Paista 30-40 minuuttia, tai kunnes kakku on kauttaaltaan kypsä. Älä anna kuitenkaan paistua liikaa.
6. Ota uunista ja anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi. Poista vuoasta.
7. Valmista kuorrutus: Laita tuorejuusto ja makeutus syvään ja kapeaan kulhoon. Vatkaa sähkövatkaimella, kunnes tuorejuusto on hyvin notkistunut.
8. Lisää kuohukerma (ja vanilja jos käytät sitä) ja vatkaa muutaman minuutin ajan, kunnes kuorrute on saanut hieman volyymiä ja on tasaista ja kuohkeaa.
9. Levitä kuorrute tasaisesti kakun päälle. Ripottele pekaanipähkinärouhe kuorrutteen päälle.

10. Laita vetäytymään jääkaappiin muutamaksi tunniksi.
11. Leikkaa 16 osaan ja tarjoile. Säilytä jämät (jos niitä jää!) jääkaapissa.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	83,9 g	263,9 g	26,4 g	2876 kcal
Per annos jos yhteensä 16 annosta	5,2 g	16,5 g	1,7 g	180 kcal

Tiikerikakku

8 luomumunaa

1 1/2 dl Ketokamun Makeuttajaa

1 tl vaniljauutetta tai Foodinin vaniljajauhetta

2 dl Ketokamun Leivontamixiä

2 rkl Foodinin raakakaakaojauhetta

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Vatkaa munat vaaleaksi, kuohkeaksi vaahdoksi sähkövatkaimella.
3. Lisää makeute, vanilja sekä Leivontamix ja vatkaa nopeasti tasaiseksi.
4. Erota 1/3 taikinasta ja mausta se kaakaojauheella. Sekoita hyvin lastalla tai nopeasti sähkövatkaimella sekaisin.
5. Kaada puolet vaaleasta taikinasta silikoniseen torvikakkuvuokaan.
6. Kaada kaikki suklainen taikina vuokaan vaalean taikinan päälle.
7. Kaada loppu vaalea taikina suklaisen taikinan päälle.
8. Nostele haarukalla taikinaa vuoassa varovasti, jotta saat aikaiseksi tiikeri-raidat.
9. Paista kakkua uunin alatasolla 40-50 min, tai kunnes kakku on tikulla kokeillen kypsä.
10. Kumoa kakku vuoasta, anna jäähtyä ja nauti!

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	76,3 g	66,0 g	9,0 g	1014 kcal
Per annos jos yhteensä 12 annosta	6,4 g	5,5 g	0,7 g	84 kcal

Vinkki:

Lämmitä Ketokamun Ketolla-levitettä vesihauteessa kunnes se on juoksevaa. Kaada kuorrutteeksi tiikerikakun päälle. Voit myös käyttää donitsireseptin suklaakuorrutetta kakun kuorruttamiseen.

Vinkki:

Karpalomoussen voi tarjota sellaisenaan jälkkärinä - vaikkapa kinuskikastikkeella kuorrutettuna.

Vinkki 2:

Kinuskin teosta löytyy video Ketokamun Makeuttajan launchissa: www.facebook.com/ketokamu/videos/969367503924217

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	86,8 g	360,6 g	42,0 g	3785 kcal
Per annos jos yhteensä 12 annosta	7,2 g	30,1 g	3,5 g	315 kcal

Ketoilijan karpalo-kinuskikakku

Pohja:

Täytekakkupohja Leivontamix-reseptikirjasta **S. 52**

Täyte:

2 dl karpaloita

1 dl Ketokamun Makeuttajaa

1 rasia (250 g) mascarponea

1 purkki (200 g) kermarahkaa tai turkkilaista jogurttia

1 tl vaniljajauhetta tai vaniljauutetta

Kinuski:

2 rkl suolattua luomuvoita

5 dl luomukuohukermaa

1/2 dl Ketokamun Makeuttajaa

(ripaus vaniljajauhetta tai vaniljauutetta)

Lisäksi:

runsaasti kermavaahtoa koristeluun

1. Valmista kakkupohja Leivontamix-reseptikirjan mukaan ja anna jäähtyä hyvin.
2. Soseuta karpalot ja Makeuttaja hienoksi soseeksi sauvavatkaimella tai tehosekoittimessa.
3. Laita karpalosose, mascarpone, kermarahka (tai turkkilainen jogurtti) sekä vanilja (jos käytät sitä) vatkauskulhoon.
4. Vatkaa seosta sähkövatkaimella muutaman minuutin ajan, kunnes se on tasaista ja paksua.
5. Halkaise täytekakku pitkittäin kahtia. Täytä kakku karpalomoussella. Anna vetäytyä mielellään yön yli jääkaapissa.
6. Valmista kinuski: laita voi isoon paksupohjaiseen kattilaan. Ruskista voi kovalla lämmöllä ruskeaksi. Älä kuitenkaan anna palaa.
7. Lisää kerma ja Makeuttaja (sekä vanilja) kattilaan. Keitä seosta kovalla lämmöllä koko ajan hyvin pohjaa myöten vispaten, kunnes kinuski on paksua kastiketta ja määrä vähentynyt noin kolmasosaan. Jos seos meinaa kiehua yli, vähennä lämpöä.
8. Anna kinuskin jäähtyä huoneenlämpöiseksi. Kaada huoneenlämpöinen kinuski kakun päälle.
9. Pursota kermavaahtoa kakun sivuille ja reunoille koristeeksi.
10. Tarjoile herkkusuille <3

Mustikka-juustokakku

Pohja:

75 g suolatonta voita

2 dl Ketokamun Leivontamixiä

(1/2 tl jauhettua kardemummaa)

Täyte:

400 g täysrasvaista maustamatonta tuorejuustoa (esim. Philadelphia tai Lidlin Goldessa Classic)

1/2 dl Ketokamun Makeuttajaa

1 tl vaniljajauhetta tai vaniljauutetta

2 dl luomukuohukermaa

1 rkl liivatejauhetta

2 dl pakastemustikoita (jäisinä)

Kiille:

3 dl pakastemustikoita (sulatettuina)

1-2 rkl Ketokamun Makeuttajaa

2 tl liivatejauhetta

1. Valmista ensin pohja: Sulata voi. Sekoita mukaan Leivontamix (sekä kardemummaa mikäli käytät sitä.
2. Painele seos leivinpaperilla pohjustettuun irtopohjavuokaan (halkaisija 20 cm). Laita jääkaappiin jähmettymään muiden valmistelujen ajaksi.
3. Valmista täyte: Vatkaa tuorejuusto, Makeuttaja ja vanilja hyvin keskenään.
4. Vaahdota kerma ja lisää tuorejuustoseoksen joukkoon kevyesti nostellen.
5. Anna liivatejauheen turvota 3 rkl:ssa vettä noin 5 minuutin ajan. Kuumenna liivateseosta mikrossa tai kattilassa kunnes liivate on sulanut.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	59,1 g	185,1 g	48,5 g	2189 kcal
Per annos jos yhteensä 12 annosta	4,9 g	15,4 g	4,0 g	182 kcal

6. Kaada liivateseos koko ajan kevyesti sekoittaen tuorejuusto-kermaseoksen joukkoon.
7. Nostele lopuksi joukkoon jäiset mustikat. Kaada seos pohjan päälle ja laita kakku jääkaappiin kiilteen valmistamisen ajaksi.
8. Valmista kiille: Soseuta sulaneet mustikat ja Makeute tasaiseksi soseeksi.
9. Anna liivatteen turvota 2 rkl:ssa vettä noin 5 minuutin ajan. Kuumenna liivateseosta mikrossa tai kattilassa kunnes liivate on sulanut.
10. Kaada liivateseos mustikkasoseen joukkoon koko ajan vatkaten.
11. Ota kakku jääkaapista ja kaada mustikkasose tasaisesti (ja varovasti!) kakun päälle.
12. Laita kakku jääkaappiin hyytymään n. 4-6 tunniksi.
13. Poista vuoan reuna varovasti. Voit lämmittää reunaa hieman vaikkapa käärimällä vuoan kuumaan veteen kastettuun pyyhkeeseen.
14. Koristele kakku vaikkapa mustikoilla, kermavaahtoruusukkein tai syötävillä kukkasilla ja tarjoile.

Fiinimpi vuokaleipä

8 luomumunaa

2 dl Leivontamixiä

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Erottele 6 munaa. Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi.
3. Laita loput 2 munaa ja keltuaiset kulhoon. Vatkaa sähkövatkaimella vaaleaksi, kuohkeaksi vaahdoksi.
4. Lisää Leivontamix keltuaisseoksen joukkoon. Sekoita lastalla tasaiseksi.
5. Lisää valkuaisvaahto taikinan joukkoon ja sekoita lastalla tasaiseksi taikinaksi.
6. Kaada taikina silikoniseen leipävuokaan.
7. Paista uunin alatasolla 50-60 minuuttia tai kunnes leipä on tikulla kokeillen kypsä. Huom! Varmista, että leipä todella on kypsä. Jos se on vähänkään raaka, se lässähtää.
8. Kumoa vuoasta, anna jäähtyä ja leikkaa viipaleiksi.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	74,1 g	63,4 g	7,7 g	970 kcal
Per annos jos yhteensä 20 annosta	3,7 g	3,2 g	0,4 g	48 kcal

Vinkki:

Jälleen donitsireseptin suklaa-kuorrute toimii herkullisena ja näyttävänä koristeena.

Kääretorttu

Torttupohja:

6 luomumunaa

1 dl Ketokamun Makeuttajaa

1 1/2 dl Ketokamun Leivontamixiä

1 tl vaniljauutetta tai Foodinin vaniljajauhetta

Täyte:

3 dl luomukuohukermaa

2 tl liivatejauhetta

1 dl soseutettua mustikkaa tai muuta marjaa

1 dl Ketokamun Makeuttajaa

1 rkl vastapuristettua luomusitruunan mehua

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Vatkaa 4 munaa vaaleaksi, kuohkeaksi vaahdoksi sähkövatkaimella.
3. Lisää makeute, Leivontamix, loput 2 munaa sekä vanilja ja vatkaa nopeasti tasaiseksi taikinaksi.
4. Kaada voideltuun, mielellään silikoniseen kääretorttuvuokaan.
5. Paista n. 15 min tai kunnes torttupohja on juuri ja juuri kypsä. Älä paista liikaa, muuten pohjasta tulee kuiva ja kääretorttu halkeilee.
6. Kumoa torttupohja varovasti leivinpaperin päälle. Kääri torttupohja rullalle leivinpaperin sisälle ja jätä jäähtymään huoneenlämpöiseksi.
7. Valmista torttupohjan jäähtyessä täyte: Vatkaa 2 1/2 dl kermasta tukevaksi vaahdoksi. Laita liivate turpoamaan jäljelle jääneeseen 1/2 dl:aan kermaa.
8. Lisää mustikat, makeute ja sitruunamehu kermavaahdon joukkoon. Vatkaa tasaiseksi seokseksi.
9. Kuumenna kerma-liivateseos mikroaaltouunissa tai pienessä kattilassa hellalla kunnes liivate on sulanut.
10. Kaada liivateseos kerma-mustikkaseokseen ja sekoita lastalla tasaiseksi.
11. Laita täyte jääkaappiin n. puoleksi tunniksi tai tunniksi, kunnes se alkaa paksuuntua. Sekoittele pari kertaa tänä aikana.
12. Kun täyte on paksua muttei vielä ihan tönkköä, ota rullattu torttupohja ja avaa se leivinpaperin päälle.
13. Levitä täyte torttupohjan päälle tasaiseksi kerrokseksi.
14. Kääri torttu tiukahkoksi rullaksi leivinpaperin sisään. Kääri rulla tämän jälkeen vielä pyyhkeen sisään.
15. Anna täytteen hyytyä jääkaapissa n. 6 tuntia tai yön yli.
16. Poista pyyhe ja leivinpaperi. Leikkaa tortun päät tasaisiksi.
17. Laita torttu tarjoilulautaselle ja koristele haluamallasi tavalla. Voit ripotella pähkinä- tai suklaarouhetta koristeeksi tai vaikkapa tuoreita mustikoita.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	68,2 g	153,7 g	25,2 g	1809 kcal
Per annos jos yhteensä 12 annosta	5,7 g	12,8 g	2,1 g	151 kcal

Unelmakääretorttu

Torttupohja:

6 luomumunaa

1 dl Ketokamun Makeuttajaa

1 dl Ketokamun Leivontamixiä

2 rkl raakakaakaojauhetta

1 tl vaniljauutetta tai Foodinin vaniljajauhetta

Täyte:

150 g voita

1 1/2 dl Ketokamun Makeuttajaa

1 luomumuna

3 rkl vahvaa kofeiinitonta tai kofeiinillista kahvia

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Vatkaa 4 munaa vaaleaksi, kuohkeaksi vaahdoksi sähkövatkaimella.
3. Yhdistä makeute, Leivontamix, kaakaojauhe ja vaniljajauhe pienessä kulhossa hyvin sekaisin.
4. Lisää makeute-Leivontamix-seos ja loput 2 munaa munavaahdon joukkoon *(jos käytät vaniljauutetta, lisää se tässä vaiheessa)*.
   Vatkaa nopeasti tasaiseksi taikinaksi.
5. Kaada voideltuun, mielellään silikoniseen kääretorttuvuokaan.
6. Paista n. 15 min tai kunnes torttupohja on juuri ja juuri kypsä.
   Älä paista liikaa, muuten pohjasta tulee kuiva ja kääretorttu halkeilee.
7. Kumoa torttupohja varovasti leivinpaperin päälle. Kääri torttupohja rullalle leivinpaperin sisälle ja jätä jäähtymään huoneenlämpöiseksi.
8. Valmista torttupohjan jäähtyessä täyte: Vatkaa voi ja makeute kuohkeaksi sähkövatkaimella.
9. Lisää muna ja vatkaa reippaasti sähkövatkaimella hyvin sekaisin.
10. Lisää kahvi ja vatkaa tasaiseksi.
11. Ota rullattu torttupohja ja avaa se leivinpaperin päälle.
12. Levitä täyte torttupohjan päälle tasaiseksi kerrokseksi.
13. Kääri torttu tiukahkoksi rullaksi leivinpaperin sisään. Kääri rulla tämän jälkeen vielä pyyhkeen sisään.

14. Laita kääretorttu jääkaappiin ja anna täytteen jähmettyä n. 6 tuntia tai yön yli.
15. Poista pyyhe ja leivinpaperi. Leikkaa tortun päät tasaisiksi.
16. Laita torttu tarjoilulautaselle ja koristele haluamallasi tavalla. (Ja jälleen kerran donitsireseptin suklaakuorrute toimii herkullisena ja näyttävänä päällisenä — kuten kuvassa!)

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	62,3 g	172,6 g	7,0 g	1853 kcal
Per annos jos yhteensä 12 annosta (ilman kuorrutetta)	5,2 g	14,4 g	0,6 g	154 kcal

Ketokamun

JOULUISET RESEPTIT

SOPII ARKEEN JA JUHLAAN

Fathead-taikina eli mozzarellataikina

150 g tärkkelyksetöntä neutraalin makuista juustoraastetta (esim. Valion pizzajuustoraaste tai mozzarellajuustoraaste)

2 rkl (30 g) maustamatonta täysrasvaista tuorejuustoa (esim. Philadelphia tai Lidlin Goldessa Classic)

1 dl Ketokamun Leivontamixiä

1 luomumuna

1. Laita mozzarellaraaste ja tuorejuusto paksupohjaiseen kattilaan.
2. Laita kattila miedolle lämmölle ja kuumenna koko ajan sekoitellen, kunnes juustot ovat sulaneet. Painele ja sekoittele massaa kauhalla, jotta se sulaa tasaisesti.
3. Lisää joukkoon Leivontamix ja kananmuna.
4. Anna seoksen jäähtyä hieman, kunnes pystyt käsittelemään sitä paljain (tai mielellään hanskoitetuin) käsin.
5. Kun seos on vielä lämmintä, vaivaa se tasaiseksi taikinaksi. Tähän menee muutama minuutti. Taikinasta pitäisi pystyä muodostamaan pallo.
6. Jos taikina on liian löysää tai tahmeaa, lisää Leivontamixiä ruokalusikallinen kerrallaan hyvin vaivaten jokaisen lisäyksen jälkeen kunnes taikina on tiivistä eikä tartu enää sormiin. Kunnon vaivaaminen on myös tärkeää.
7. Käytä taikinaa pizzapohjana, piiraspohjana tai voisarvien ja pasteijoiden tekoon.
8. Paista leipomuksia 150 °C:ssa niiden tarvitseman ajan, yleensä n. 10-20 minuuttia.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	46,2 g	60,6 g	4,2 g	819 kcal
Per annos jos yhteensä 8 annosta	5,8 g	7,6 g	0,5 g	102 kcal

Vinkki:

Juustojen sulatusvaiheen voi tehdä mikroaaltouunissakin, kattilassa tekeminen on kuitenkin helpompaa, kun seoksesta ei tule niin tulikuumaa että tarvitsisi odotella jäähtymistä kauan.

Ketompi luumumarmeladi

200 g kuivattuja kivettömiä luomuluumuja

1 dl (tai maun mukaan) Ketokamun Makeuttajaa

4 dl + 3 rkl vettä

1 rkl liivatejauhetta

1. Laita luumut, Makeuttaja ja 4 dl vettä kattilaan.
2. Anna kiehua kansi raollaan keskilämmöllä (tai hieman miedommalla lämmöllä) n. 20 minuuttia, tai kunnes luumut ovat aivan pehmeitä. Tarkkaile lämpöä kiehumisen aikana ja sekoittele seosta välillä jottei se pala pohjaan. Huom! Valmis seos on aika nestemäistä.
3. Kun luumut ovat pehmeitä, soseuta ne sauvavatkaimella tai tehosekoittimessa.
4. Laita loput 3 rkl vettä ja liivate mikronkestävään kuppiin. Anna turvota 5 minuuttia.
5. Sulata liivateseos mikrossa täydellä teholla n. 20 sekunnin ajan tai kunnes liivate on sulanut. Voit sulattaa liivatteen myös kattilassa.
6. Kaada sula liivateseos kuuman luumusoseen joukkoon koko ajan hyvin sekoitellen.
7. Jätä marmeladi jäähtymään huoneenlämpöön. Laita huoneenlämpöinen marmeladi jääkaappiin hyytymään.
8. Käytä vaikkapa joulutorttujen täytteenä tai jouluisissa jälkiruoissa. Säilytä marmeladi jääkaapissa. Se säilyy parisen viikkoa.

1 tl marmeladia sisältää 0,6 g hiilaria
1 rkl marmeladia sisältää 1,8 g hiilaria

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	17,2 g	1,8 g	75,2 g	442 kcal
Per tl	0,1 g	hiven	0,6 g	4 kcal

Tsekkaa...

Ketokamun mozzarellataikinavideo täydelliseen ketojoulutorttutaikinaan!
www.facebook.com/groups/ketoleipurit/posts/2829257680705957

Ketopiparit

50 g suolatonta huoneenlämpöistä voita

50 g mascarponea

3 dl Ketokamun Leivontamixiä

4 rkl Ketokamun Makeuttajaa

2 tl jauhettua ceyloninkanelia

1/2 tl jauhettua inkivääriä

1/2 tl jauhettua pomeranssinkuorta

1/4 tl jauhettua neilikkaa

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Laita kaikki ainekset kulhoon. Painele ja vaivaa tasaiseksi taikinaksi niin, että se irtoaa hyvin kulhosta. Tähän menee viitisen minuuttia. On tärkeää vaivata taikina hyvin!
3. Jätä taikina lepäämään 15 minuutiksi (ei aivan välttämätöntä mutta taikina tykkää kauliintua paremmin pikku levon jälkeen).
4. Kauli taikina ohuehkoksi levyksi. Jos taikina meinaa tarttua kaulimeen, kauli taikina kahden leivinpaperin välissä.
5. Ota taikinalevystä piparimuoteilla kuvioita ja siirrä ne leivinpaperilla päällystetylle pellille. (Huom! Juustohöylä on oiva apu siirtämisessä.)
6. Paista pipareita koosta riippuen n. 10-20 minuuttia, kunnes piparit saavat hieman väriä ja keskikohta on noussut hiukan. Älä anna palaa!
7. Poista uunista. Anna jäähtyä hieman ennen pelliltä poistamista.

Huom! Reseptissä on ceyloninkanelia, jossa ei ole maksatoksista kumariinia kuten normaalissa kaupan kanelissa (kassiakanelissa).

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	27,2 g	89,7 g	12,2 g	1079 kcal
Per pipari jos yhteensä 24 piparia	1,1 g	3,7 g	0,5 g	45 kcal

Mausteinen piimäkakku

6 luomumunaa

1 dl piimää

3 dl Ketokamun Leivontamixiä

1 dl Ketokamun Makeuttajaa

1 rkl jauhettua ceyloninkanelia

1 tl jauhettua inkivääriä

1/2 tl jauhettua pomeranssinkuorta

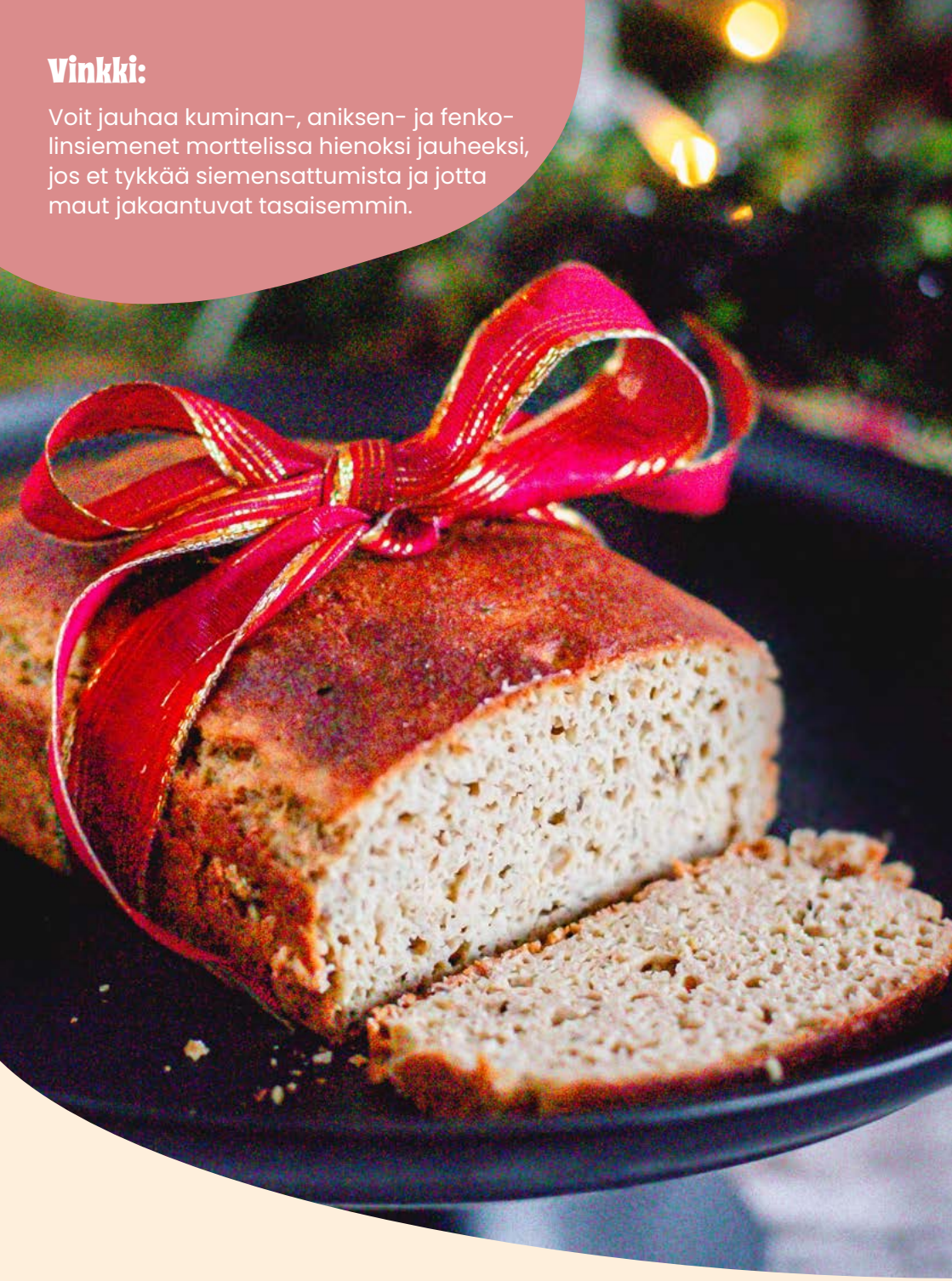
1/4 tl jauhettua neilikkaa

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Vispaa munat ja piimä hyvin sekaisin.
3. Sekoita kuivat aineet hyvin keskenään.
4. Lisää kuiva-aineseos muna-piimäseokseen ja vispaa tasaiseksi.
5. Kaada hyvin voideltuun torvikakkuvuokaan tai silikoniseen torvikakkuvuokaan.
6. Paista n. 1 tunti uunin alatasolla, tai kunnes kakku on tikulla kokeillen kypsä.
7. Anna jäähtyä, poista vuoasta ja tarjoile.
8. Säilyä kakku jääkaapissa.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	69,2 g	65,1 g	14,9 g	1046 kcal
Per annos jos yhteensä 12 annosta	5,8 g	5,4 g	1,2 g	87 kcal

Vinkki:

Voit jauhaa kuminan-, aniksen- ja fenkolinsiemenet morttelissa hienoksi jauheeksi, jos et tykkää siemensattumista ja jotta maut jakaantuvat tasaisemmin.



Helppo gluteeniton ja keto joululimppu

3 luomumunaa

1 dl paksua turkkilaista tai kreikkalaista jogurttia tai smetanaa

2 dl Ketokamun Leivontamixiä

2 rkl Ketokamun Makeuttajaa

1 tl jauhettua pomeranssinkuorta

1/2 tl kuminansiemeniä

1/2 tl aniksensiemeniä

1/2 tl fenkolinsiemeniä

1/2 tl pikakahvijauhetta

1/2 tl puhdistamatonta merisuolaa tai himalajansuolaa

1. Laita uuni kuumenemaan 150 °C:een.
2. Vispaa munat ja jogurtti hyvin sekaisin.
3. Yhdistä kuivat ainekset ja lisää muna-jogurttiseoksen joukkoon. Vispaa, kunnes taikina on tasaista.
4. Jätä taikina paksuuntumaan n. 15 minuutiksi.
5. Muotoile taikinasta märin käsin limppu leivinpaperilla päällystetyn pellin päälle. Voit paistaa taikinan myös pienessä silikonivuoassa tai pienessä leivinpaperilla vuoratussa keraamisessa tai lasisessa vuoassa.
6. Paista uunin alatasolla n. 30-40 minuuttia, tai kunnes leipä on tikulla kokeillen kypsä.
7. Poista uunista, anna jäähtyä sopivan lämpöiseksi ja tarjoile.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	41,4 g	46,4 g	11,3 g	708 kcal
Per viipale jos yhteensä 20 viipaletta	2,1 g	2,3 g	0,6 g	35 kcal

Maidottomat Ketolla-tryffelit

100 g (hieman kukkurallinen dl) kylmäpuristettua kookosöljyä

1/2 dl Ketollaa

1/2 dl raakakaakaojauhetta

2 rkl Ketokamun Makeuttajaa

2 rkl kookosmaitoa (esim. Foodin)

raakakaakaojauhetta päälle

1. Laita kookosöljy ja Ketolla kattilaan. Sulata varovasti hellalla miedolla lämmöllä kunnes seos on sulaa. Ota pois liedeltä.
2. Lisää raakakaakaojauhe, Makeuttaja ja kookosmaito kookosöljy-Ketolla-seoksen joukkoon. Sekoita hyvin sekaisin.
3. Anna jäähtyä jääkaapissa tai kylmällä ilmalla ulkona, kunnes seos alkaa jähmettyä. Älä anna päästä aivan kovaksi.
4. Vatkaa seos sähkövatkaimella kuohkeaksi. Jos seos ei vatkaannu kuohkeaksi, jäähdytä sitä vielä hiukan ja vatkaa uudestaan.
5. Laita kuohkea seos jääkaappiin noin puoleksi tunniksi, tai kunnes se on hieman jähmettynyt ja pystyt muodostamaan massasta palloja. Älä anna jähmettyä aivan kokonaan. Voit sekoitella seosta välillä lusikalla, jotta se jähmettyy tasaisesti.
6. Ota massasta n. teelusikallisen kokoisia annoksia ja pyörittele ne palloiksi.
7. Pyörittele pallot vielä kaakaojauheessa.
8. Laita kylmään pariksi tunniksi, kunnes tryffelit ovat jähmettyneet.
9. Säilytä jääkaapissa.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	11,0 g	143,6 g	5,9 g	1367 kcal
Per tryffeli jos yhteensä 18 tryffeliä	0,6 g	8,0 g	0,3 g	76 kcal

Reseptillä tulee n. 18 tryffeliä.

Samettinen sokeroimaton karpalokiisseli

7 dl vettä

3 dl 100-prosenttista karpalomehua

1 dl (tai maun mukaan) Ketokamun Makeuttajaa

1-1 1/2 tl ksantaania

1. Laita vesi, karpalomehu ja Makeuttaja kattilaan.
2. Lisää ksantaani vähitellen joukkoon koko ajan vispaten, jottei synny paakkuja.
3. Kuumenna seos kiehuvaksi. Sekoittele välillä. Anna kiehua 2 minuuttia. Poista kattila liedeltä.
4. Anna jäähtyä. Kaada isoon tarjoilumaljaan tai 4-6 pienempään annos-maljaan.
5. Tarjoile kermavaahdon ja tuoreiden karpaloiden kanssa. Voit makeuttaa kermavaahdon hintsusti Makeuttajalla.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	1,2 g	2,1 g	10,5 g	33 kcal
Per annos jos yhteensä 6 annosta	0,2 g	0,4 g	1,8 g	6 kcal

Kukkakaali-juurisellerilaatikko

n. 600 g juuriselleriä

1 pussi (450 g) pakastekukkakaalia

1 rkl Ketokamun Leivontamixiä

1 luomumuna

2 dl luomukuohukermaa

1 tl sipulijauhetta

1 tl (tai maun mukaan) luonnon suolaa

1/4 tl valkopippuria

ripaus muskottipähkinää

(1 tl Ketokamun Makeuttajaa)

1. Laita uuni kuumenemaan 100 °C:een.
2. Kuori juuriselleri ja pilko pieniksi paloiksi.
3. Laita sellerikuutiot ja jäinen kukkakaali kattilaan. Kaada vettä kattilaan niin, että sitä on muutaman sentin verran.
4. Keitä selleriä ja kukkakaalia kunnes ne ovat täysin pehmeitä. Lisää välillä vettä mikäli tarvis.
5. Kaada ylimääräinen vesi pois. Survo selleri ja kukkakaali hienoksi soseeksi. Lisää joukkoon Leivontamix ja sekoita hyvin.
6. Laita pieneen kulhoon muna, kerma, sipulijauhe, suola, valkopippuri ja muskottipähkinä. (Lisää myös Makeuttaja mikäli käytät sitä.) Vispaa hyvin sekaisin.
7. Sekoita muna-kermaseos selleri-kukkakaalisoseen joukkoon.
8. Kaada seos paistovuokaan. Tasoita pinta.
9. Paista n. 4 tuntia, kunnes laatikko on kypsää ja hieman imeltynyt. Voit jättää vuoan uuniin yöksi virran katkaisun jälkeen. Peitä tällöin vuoka foliolla, jottei laatikko kuivu.

Reseptillä tulee 8 annosta.

Ravintosisältö	Proteiini	Rasva	Hiilihydraatit	Energia
Yhteensä	28,2 g	78,4 g	31,5 g	995 kcal
Per annos jos yhteensä 8 annosta	3,5 g	9,8 g	3,9 g	124 kcal

Täydellinen kombo Ketokamun Leivontamixin kanssa!

PIDÄ MEITÄ SILMÄLLÄ SOMESSA @KETOKAMU

Kaikkeen makeuttamiseen

KÄYTÄ KUTEN SOKERIA

TÄYDELLINEN LEIVONTAAN

Tomumainen

Makeuttaja

STOFTLIKT SÖTNINGSMEDEL

200 g

Luomuerytritolin ja steviakasvin stevioliglykosidien herkullinen yhdistelmä!

KALORITON
SOKERITON
VEGAANINEN

Ei ole sama minkä makeutusaineen valitset. Tutkimme makeutusaineiden salat perin pohjin ja kehitimme täydellisen yhdistelmän tarkoin valittuja raaka-aineita käyttäen. Makeuta paremmin, voi paremmin!