

Keto Rozpusta

10 darmowych przepisów keto

Witaj w świecie Keto Rozpusty! W tym mini e-booku znajdziesz 10 sprawdzonych przepisów keto — szybkich, prostych i pełnych smaku. Każdy z nich powstaje w mniej niż 30 minut.

1. Awokado z jajkiem sadzonym

Przekrój awokado na pół, wyjmij pestkę. Na patelni usmaż jajko sadzone. Ułóż jajko w zagłębieniu awokado, posyp solą, pieprzem i chili.

2. Boczek zawijany w szparagi

Owiń każdy szparag plastrem boczku i piecz 15 min w 200°C. Podawaj z sosem czosnkowym.

3. Omlet z serem i szpinakiem

Rozbij 3 jajka, dodaj świeży szpinak i tarty ser. Smaż na maśle 5 minut.

4. Sałatka Cobb

Sałata, kurczak grillowany, boczek, jajko, awokado, ser pleśniowy. Skrop oliwą z octem.

5. Zapiekanka z cukinii

Cukinia w plastrach, mielona wołowina, mozzarella, mielana. Piecz 30 min w 180°C.

6. Krem z awokado i limonki

Zblenduj 2 awokado z sokiem z limonki, jogurtem greckim, czosnkiem i kolendrą.

7. Boczek z jajkiem w muffinkach

Wyłóż foremki plastrami boczku, wbij jajko, posyp szczypiorkiem. Piecz 15 min w 190°C.

8. Keto tortilla z jajek

Rozbij 3 jajka, dodaj serek śmietankowy, usmaż cienki naleśnik. Nadziej awokado i wędzonym mięsami.

9. Krewetki na maśle czosnkowym

Smaż krewetki na klarowanym maśle z czosnkiem i pietruszką. Podawaj z awokado.

10. Ser halloumi z boczkiem

Grilluj plastry halloumi z chrupiącym boczkiem, podawaj na rukoli z oliwą.

Smacznego! — Keto Rozpusta