

Michela Battani

CHETO CHEF *Miky*

Keto Ricette

Vi racconto la mia storia e di come ho conosciuto la dieta chetogenica.

Soffro di emicrania dall'età di 6 anni e come una fedele "amica" mi ha accompagnato per tutta la vita: una vita dura, segnata dal dolore cronico e da continue privazioni. Ho sempre cercato disperatamente una cura che potesse farmi star bene ma purtroppo ogni profilassi con me ha sempre fallito. Poi nel 2016 ho scoperto per puro caso il gruppo su fb "ho il mal di testa" e spesso si facevano accenni alla dieta chetogenica come profilassi per le cefalee ed allora decisi di raccogliere maggiori informazioni iscrivendomi anche al gruppo "chetogenesi".

Nel giro di qualche mese decisi di fare quello che io chiamo il "viaggio della speranza" a Roma dal Dottor Cherubino Di Lorenzo e da allora la mia vita è letteralmente cambiata!

Anzi, ora posso chiamarla finalmente VITA! Non soffro più di attacchi giornalieri di emicrania (solo 3/4 al mese) e posso recuperare tutto il tempo perduto a causa dei continui mal di testa!

Devo confessare che ero molto impaurita nell'iniziare la dieta chetogenica in quanto sembrava una dieta molto drastica, piena di privazioni e dubitavo sulla sua efficacia...ma dopo solo un mese ho dovuto ricredermi su tutto: emicrania migliorata fin da subito, perdita di peso e possibilità di sostituire gli alimenti non concessi con tantissimi altri!

Questa mia testimonianza spero possa essere d'aiuto ad altri e possa dimostrarvi che non bisogna mai perdere la speranza e anche se dal mal di testa non si può guarire, si può comunque avere una vita normale!.

Tratto dal Blog di Michela Battani "chetochefmiky.blogspot.com".



Da Coni
Emotional Products

Keto Pane



Ingredienti:

- 400 g** ketomix pane e pizza
- 1 bustina** lievito di birra secco
- 8 g** sale fino
- 230 ml** d'acqua fredda
- 20 g** olio evo

Quantità:

5 panini

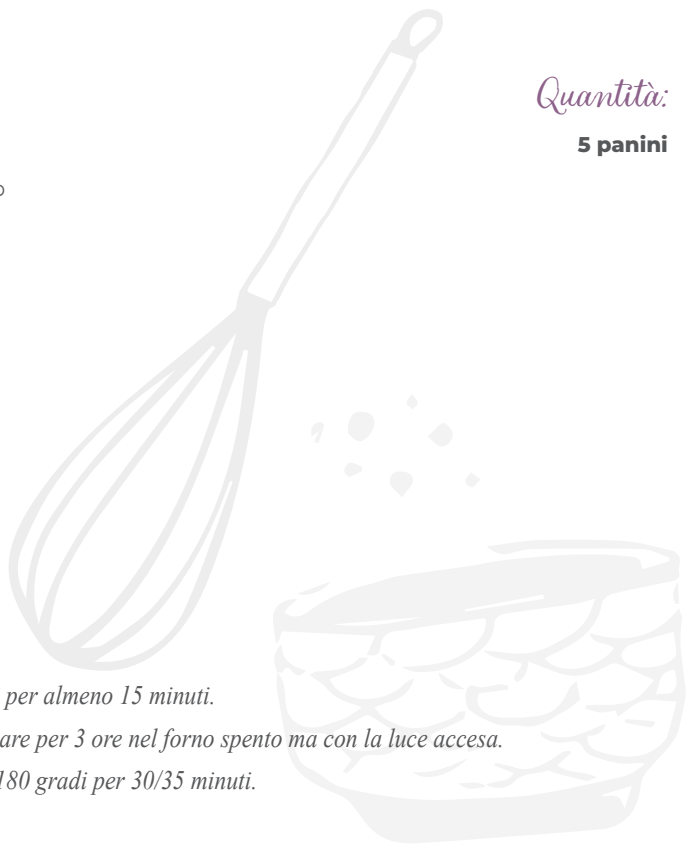
Preparazione:

Impastare tutti gli ingredienti per almeno 15 minuti.

Formare i panini e farli lievitare per 3 ore nel forno spento ma con la luce accesa.

Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 30/35 minuti.

Far raffreddare.



BAKERY



5 PANINI



FORNO

1,21

KETO RATIO



KETOMIX
PIZZA&PANE

1748

KCAL

Proteine

80 g

Carboidrati

16 g

Grassi

115,98 g



Keto Schiacciatine



Ingredienti:

150 g ketomix pizza e pane

60 ml d'acqua fredda

5 g sale

10 g sale fino

q.b. Origano

q.b. Rosmarino

Quantità:

1 schiacciatina

Preparazione:

Impastare tutti gli ingredienti (escluse le spezie) fino ad ottenere un impasto elastico.

Stendere l'impasto creando una sfoglia molto sottile.

Cospargere la superficie della sfoglia con l'origano ed il rosmarino.

Passare nuovamente il mattarello sulla sfoglia per far aderire le spezie.

Cuocere in forno statico a 200 gradi per 15 minuti.

Tagliare a pezzi e far raffreddare.





BAKERY



1 SCHIACCIATINA



FORNO

1

KETO RATIO



KETOMIX
PIZZA&PANE

588

KCAL

Proteine

30 g

Carboidrati

6 g

Grassi

36 g

Keto Waffle salati

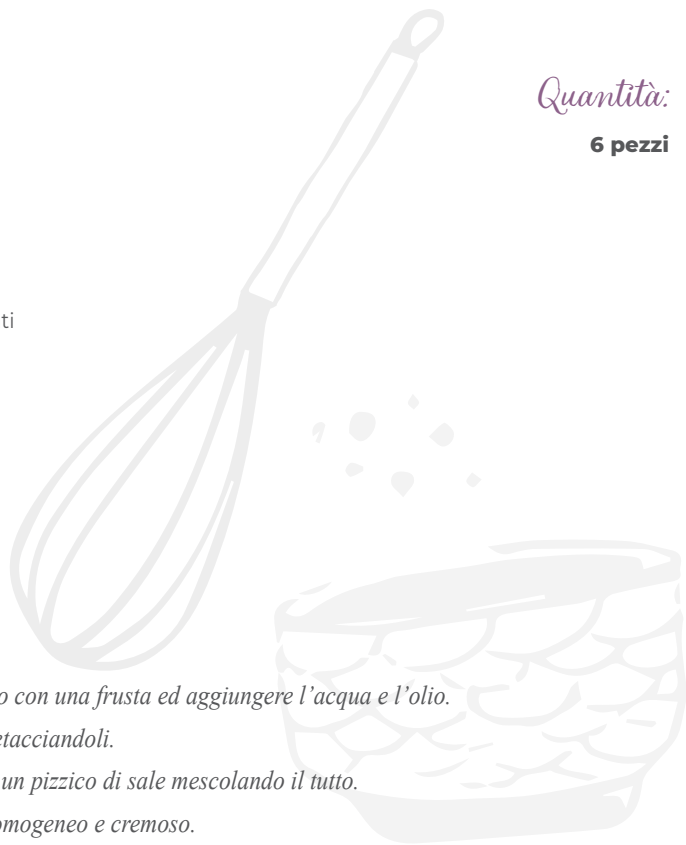


Ingredienti:

- 150 g** ketomix pizza e pane
- 1** uovo
- 20 g** olio evo
- 150 ml** d'acqua fredda
- 3 g** lievito istantaneo per salati
- 20 g** parmigiano grattugiato
- q.b.** Sale

Quantità:

6 pezzi



Preparazione:

In una ciotola, sbattere l'uovo con una frusta ed aggiungere l'acqua e l'olio.

Unire la farina ed il lievito setacciandoli.

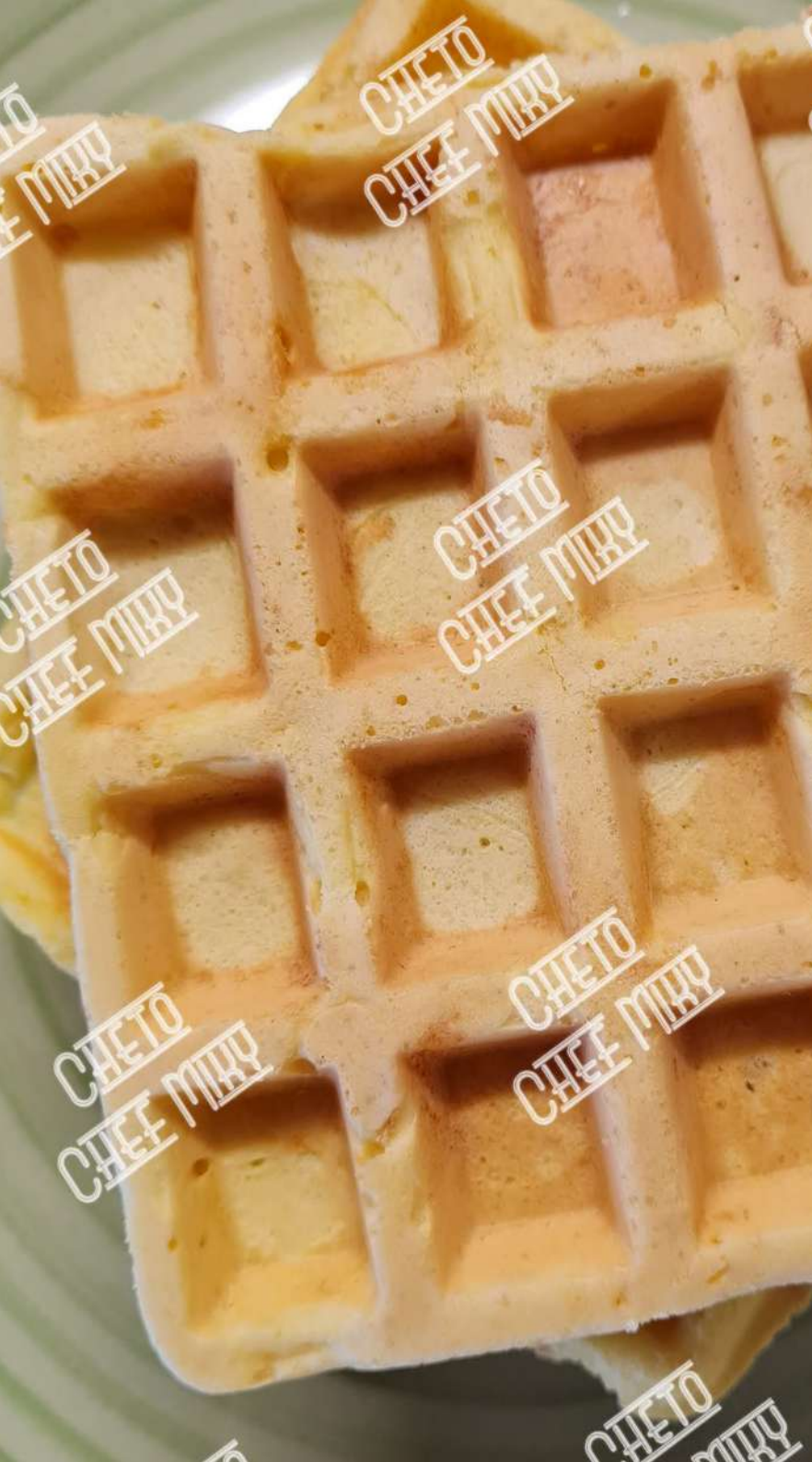
Aggiungere il parmigiano ed un pizzico di sale mescolando il tutto.

Si deve ottenere un'impasto omogeneo e cremoso.

Scaldare molto bene una piastra da waffle.

Ungerne la piastra con un po' di olio e cuocere i waffle per 3/4 minuti.

Farli raffreddare e servirli.



PORTATA PRINCIPALE



6 PEZZI



PIASTRA

1,33

KETO RATIO



KETOMIX
PIZZAGPANE

922

KCAL

Proteine

44,14 g

Carboidrati

6 g

Grassi

66,82 g

Keto Muffin

ai funghi



Quantità:

8 peZZi

Ingredienti:

- 200 g** ketomix pizza e pane
- 30 g** parmigiano grattugiato
- 1** uovo
- 110 ml** d'acqua fredda
- 8 g** lievito istantaneo per salati
- 10 g** sale fino
- 15 g** olio evo
- 200 g** funghi porcini
- 1 spicchio** aglio
- q.b.** Prezzemolo tritato

Preparazione:

In una padella antiaderente, mettere i funghi con l'aglio ed un filo di olio evo.

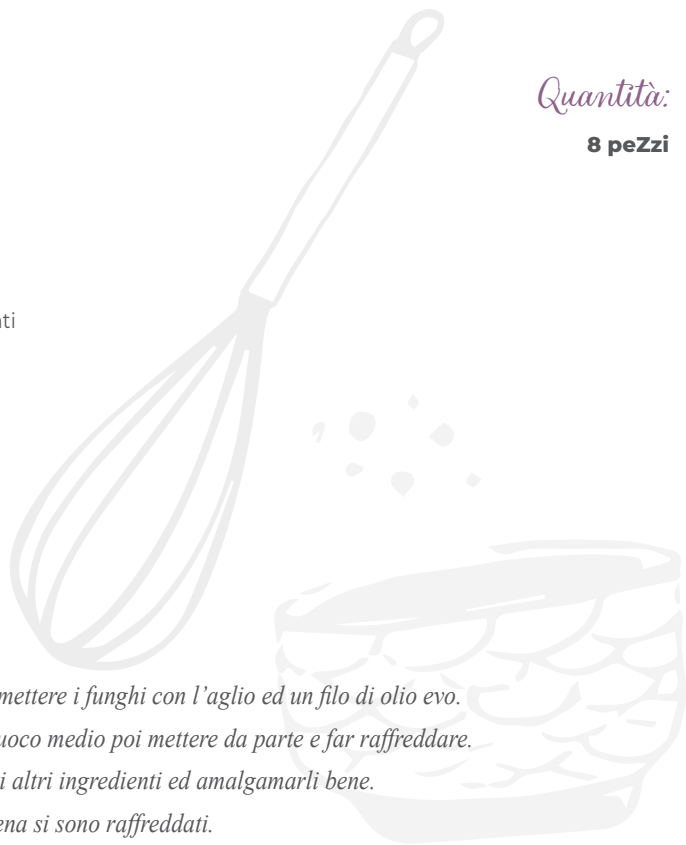
Cuocere per 10/12 minuti a fuoco medio poi mettere da parte e far raffreddare.

In una ciotola mettere tutti gli altri ingredienti ed amalgamarli bene.

Aggiungere i funghi non appena si sono raffreddati.

Dividere il composto in 8 stampini da muffin e cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 25 minuti.

Servire caldi.





PORTATA PRINCIPALE



8 PEZZI



FORNO

1,01

KETO RATIO



KETOMIX
PIZZAGPANE

1183

KCAL

Proteine —
66,3 g

Carboidrati —
11,23 g

Grassi —
78,09 g

Keto Grissini

al pomodoro



Ingredienti:

- 150 g** ketomix pizza e pane
- 80 ml** d'acqua fredda
- 3 g** lievito istantaneo per salati
- 5 g** sale fino
- 30 g** delimit tomato Kanso (può essere sostituito con della passata di pomodoro)

Quantità:

12 pezzi

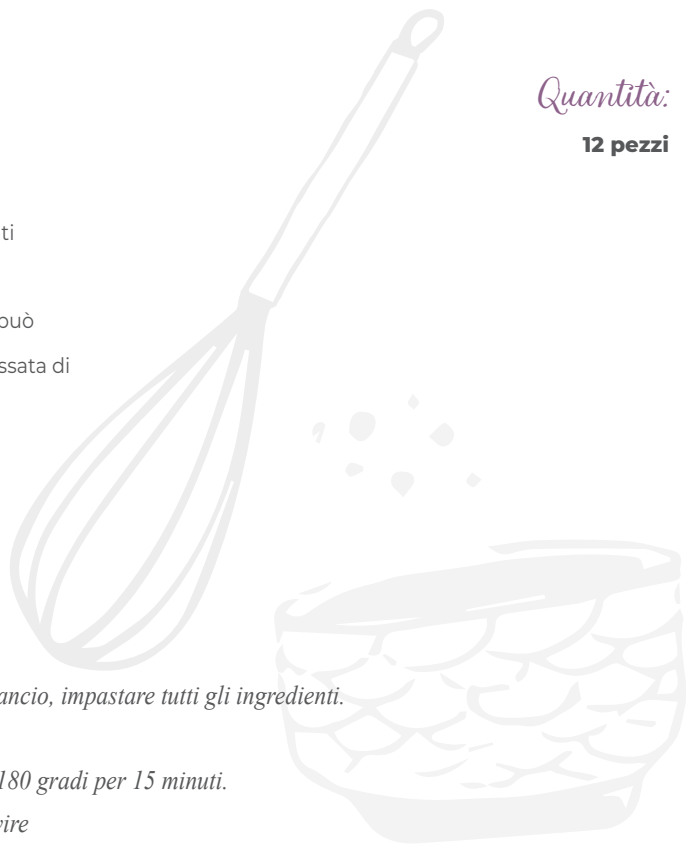
Preparazione:

In una planetaria dotata di gancio, impastare tutti gli ingredienti.

Creare i grissini.

Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 15 minuti.

Far raffreddare prima di servire





BAKERY



12 PEZZI



FORNO

1,14

KETO RATIO



KETOMIX
PIZZAGPANE

681

KCAL

Proteine

31,14 g

Carboidrati

7,92 g

Grassi

44,62 g

Keto Salatini

alla paprika



Ingredienti:

- 150 g** ketomix pizza e pane
- 80 ml** d'acqua fredda
- 3 g** lievito istantaneo per salati
- 30 g** olio evo
- 5 g** sale fino
- 5 g** paprika dolce

Quantità:

22 pezzi

Preparazione:

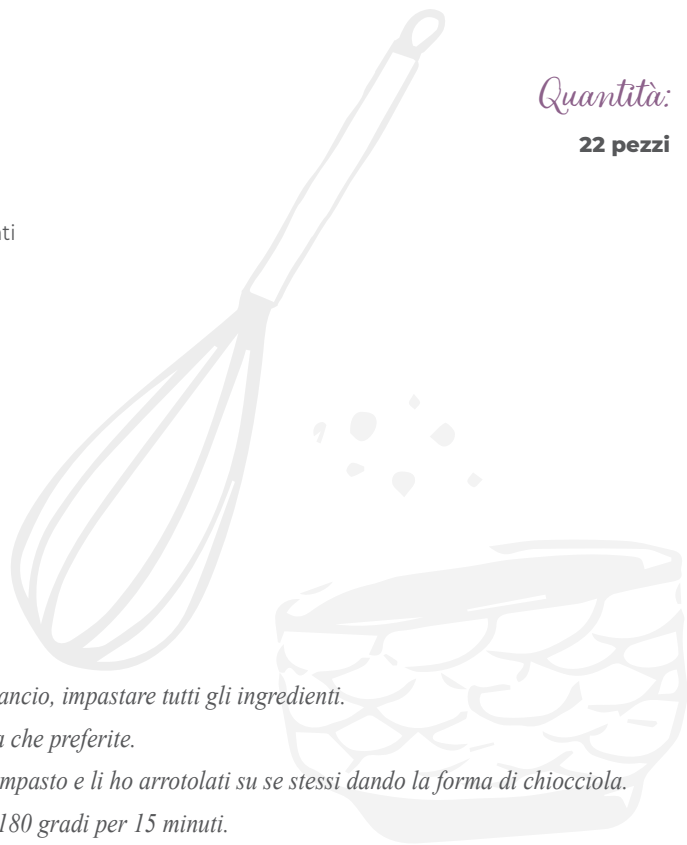
In una planetaria dotata di gancio, impastare tutti gli ingredienti.

Creare i salatini con la forma che preferite.

Io ho fatto dei cilindri con l'impasto e li ho arrotolati su se stessi dando la forma di chiocciola.

Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 15 minuti.

Far raffreddare prima di servire.





BAKERY



22 PEZZI



FORNO

1,71

KETO RATIO



KETOMIX
PIZZAGPANE

877

KCAL

Proteine
31,1 g

Carboidrati
7,77 g

Grassi
66,63 g

Keto Pane

alla pancetta



Ingredienti:

- 400 g** ketomix pane e pizza
- 1 bustina** lievito di birra secco
- 8 g** sale fino
- 230 ml** d'acqua fredda
- 20 g** olio evo
- 90 g** pancetta a cubetti

Quantità:

1 pagnotta

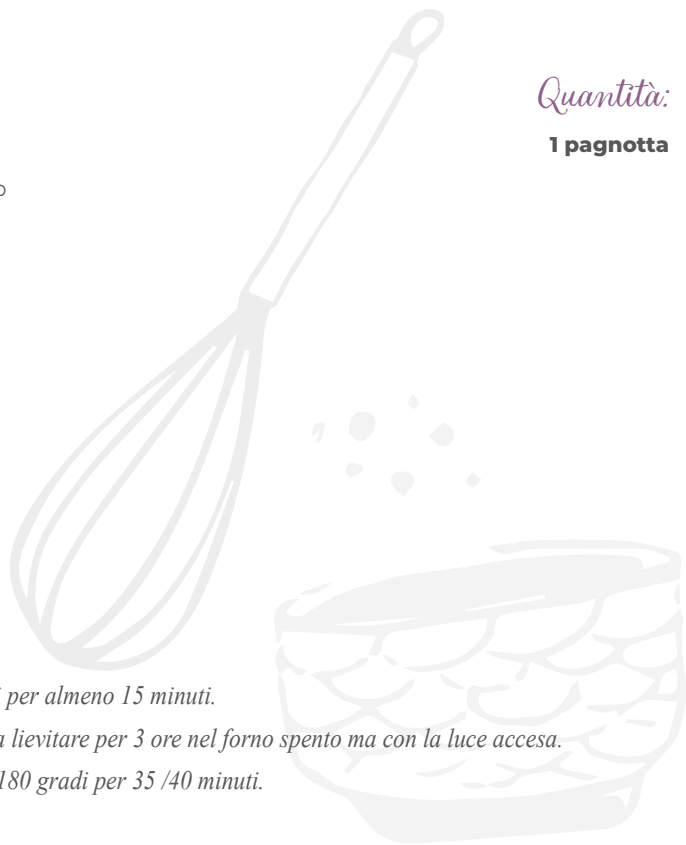
Preparazione:

Impastare tutti gli ingredienti per almeno 15 minuti.

Formare una pagnotta e farla lievitare per 3 ore nel forno spento ma con la luce accesa.

Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 35 /40 minuti.

Far raffreddare





BAKERY



1 PAGNOTTA



FORNO

1,69

KETO RATIO



KETOMIX
PIZZAGPANE

2348

KCAL

Proteine
88,53 g

Carboidrati
16,99 g

Grassi
178,38 g



Keto Pizza



Ingredienti:

100 g ketomix pizza e pane

10 g olio evo

5 g sale fino

10 g lievito di birra fresco

40 ml d'acqua

Per la farcitura:

50 g polpa di pomodoro

q.b. Sale

q.b. Origano

40 g mozzarella tipo pizzottella

Quantità:

pizza da 20 cm

Preparazione:

Impastare tutti gli ingredienti e stendere l'impasto a forma di disco (circa cm 20 di diametro).

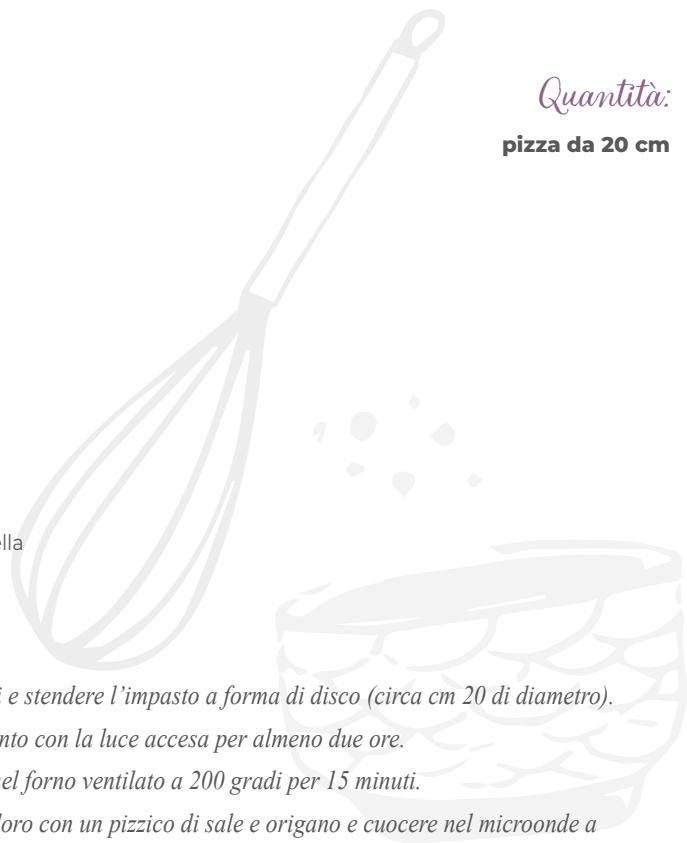
Lasciar lievitare in forno spento con la luce accesa per almeno due ore.

Cuocere la base della pizza nel forno ventilato a 200 gradi per 15 minuti.

Mescolare la polpa di pomodoro con un pizzico di sale e origano e cuocere nel microonde a massima temperatura per 3 minuti.

Cospargere la base della pizza con la polpa di pomodoro e continuare la cottura per altri 10 minuti in forno statico a 180 gradi.

Cospargere con la mozzarella e cuocere in forno per altri 5 minuti.





PORTATA PRINCIPALE



PIZZA DA 20 CM



FORNO

1,1

KETO RATIO



KETOMIX
PIZZAGPANE

598

KCAL

Proteine

30,97 g

Carboidrati

6,21 g

Grassi

40,84 g



Keto Torta salata

al formaggio



Ingredienti:

- 200 g** ketomix pizza e pane
- 3** uova
- 100 ml** d'acqua
- 1 bustina** lievito istantaneo per salati
- 50 g** burro a temperatura ambiente
- 80 g** parmigiano grattugiato
- 50 g** provolone grattugiato

Quantità:

tortiera 20 cm

Preparazione:

Mettere tutti gli ingredienti in una planetaria ed impastare.

Trasferire l'impasto in una tortiera da cm 20 di diametro e cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 35 minuti.

Servire calda



PORTATA PRINCIPALE



TORTIERA 20 CM



FORNO

1,24

KETO RATIO



KETOMIX
PIZZAGPANE

1895

KCAL

Proteine

104,42 g

Carboidrati

9,63 g

Grassi

141,97 g



Keto Focaccia



Ingredienti:

- 400 g** ketomix pizza e pane
- 20 g** olio evo
- 10 g** sale fino
- 180 ml** d'acqua fredda
- 1 bustina** lievito di birra secco

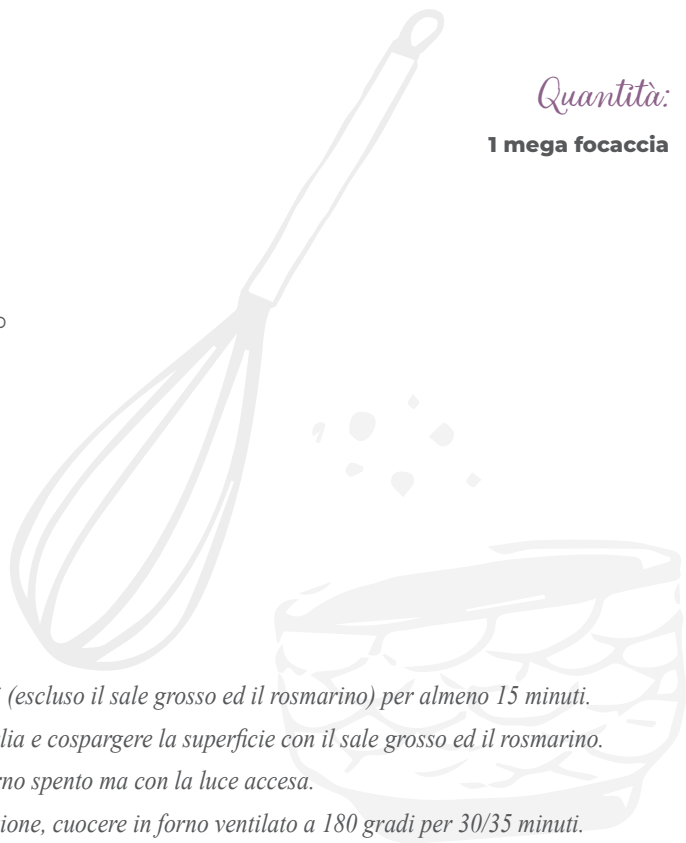
- q.b.** Sale grosso
- q.b** Rosmarino

Quantità:

1 mega focaccia

Preparazione:

*Impastare tutti gli ingredienti (escluso il sale grosso ed il rosmarino) per almeno 15 minuti.
Stendere l'impasto in una teglia e cospargere la superficie con il sale grosso ed il rosmarino.
Far lievitare per 3 ore nel forno spento ma con la luce accesa.
Terminato il tempo di lievitazione, cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 30/35 minuti.*





BAKERY



1 MEGA FOCACCIA



FORNO

1,03

KETO RATIO



KETOMIX
PIZZA&PANE

1609

KCAL

Proteine

80,85 g

Carboidrati

16,08 g

Grassi

100,01 g



Keto Torta

con Philadelphia



Ingredienti:

- 200 g** ketomix pasta
- 40 g** eritritolo
- 80 g** burro a temperatura ambiente
- 3** uova
- 200 g** Philadelphia
- 1 bustina** lievito per dolci
- 15 gocce** dolcificante liquido
- 30g** cioccolato fondente al 90%

Decorazione:

- 20 g** cioccolato fondente al 90%

Quantità:

torta 20 cm

Preparazione:

Montare il burro con l'eritritolo finché non raggiunge la consistenza di una crema.

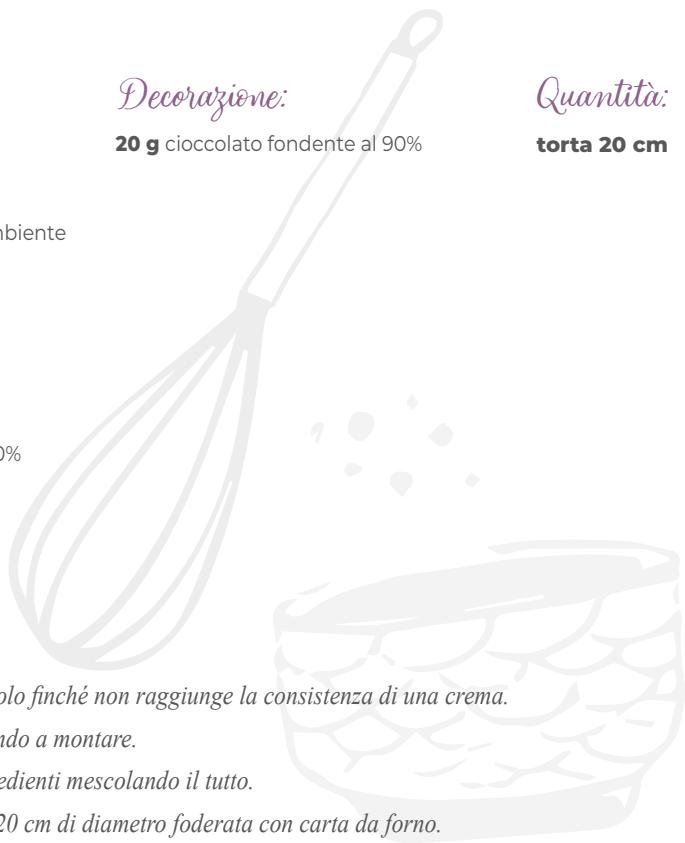
Aggiungere le uova continuando a montare.

Infine unire tutti gli altri ingredienti mescolando il tutto.

Trasferire in una tortiera da 20 cm di diametro foderata con carta da forno.

Cuocere in forno statico a 180 gradi per 35 minuti.

Far raffreddare e decorare con i restanti 20 grammi di cioccolato fuso.





DESSERT / DOLCI



TORTA 20 CM



FORNO

2,49

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

2427

KCAL

Proteine _____

68,96 g

Carboidrati _____

19,28 g

Grassi _____

219,88 g

Keto Muffin

alla ricotta



Ingredienti:

- 200 g** ricotta
- 1** uovo
- 200 g** ketomix pasta
- 30 g** cioccolato fondente al 90%
- 30 g** eritritolo
- 15 gocce** dolcificante liquido
- 8 g** lievito per dolci

Quantità:

12 pezzi

Preparazione:

Con delle fruste elettriche montare la ricotta, l'eritritolo e l'uovo.

Aggiungere la farina, il lievito ed il dolcificante liquido mescolando il tutto.

Se l'impasto fosse troppo denso, aggiungere un goccio di acqua (io ne ho messi 30 g).

Unire per ultimo il cioccolato tagliato a pezzettini.

Ricoprire con dei pirottini di carta, 12 stampini da muffin e riempirli per 2/3 con l'impasto.

Cuocere in forno statico a 180 gradi per 30 minuti.

Far raffreddare prima di servire.



DESSERT / DOLCI



12 PEZZI



FORNO

1,42

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1289

KCAL

Proteine

57,44 g

Carboidrati

14 g

Grassi

101,72 g



Keto Panini dolci



Ingredienti:

- 350 g** ketomix pasta
- 150 ml** latte di mandorle
- 5 g** lievito di birra fresco
- 40 g** eritritolo
- 25 g** burro
- 5 g** cacao amaro in polvere
- 10 gocce** dolcificante liquido

Quantità:

10 pezzi

Preparazione:

Sciogliere il lievito nel latte tiepido ed aggiungere alla farina.

Unire tutti gli altri ingredienti (escluso il cacao) ed impastare.

Dividere l'impasto in due ed in una parte unire il cacao in polvere.

Stendere con il mattarello i due impasti creando due rettangoli.

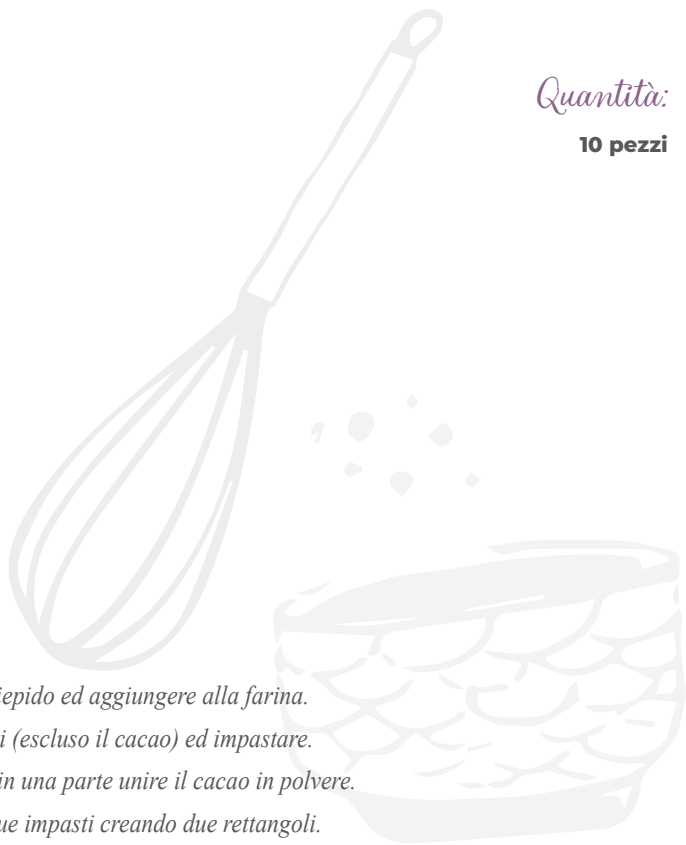
Adagiare l'impasto al cacao sopra all'altro ed arrotolare su se stessi creando un lungo cilindro.

Lasciare riposare in frigorifero per 15/20 minuti.

Riprendere il cilindro d'impasto e tagliarlo in 10 fette.

Adagiare le 10 fette su di una placca e far lievitare per tre ore in forno spento ma con la luce accesa.

Terminato il tempo di lievitazione, cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 20/25 minuti.





DESSERT / DOLCI



10 PEZZI



FORNO

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1527

KCAL

Proteine _____
58,58 g

Carboidrati _____
8,21 g

Grassi _____
121,8 g



Keto Ravioli dolci

alla ricotta e cioccolato



Per la frolla:

Ingredienti:

250 g ketomix pasta

40 g ketomix pasta (per stendere la frolla)

3 uova

60 g eritritolo

15 gocce dolcificante liquido

Ripieno:

400 g ricotta

60 g cioccolato fondente al 90%

10 gocce di dolcificante liquido

Quantità:

16 pezzi

Preparazione:

Impastare tutti gli ingredienti (esclusi i 40 g di farina) e stendere l'impasto con un mattarello infarinando il piano di lavoro.

Con un coppapasta da cm 10, tagliare 16 dischi di impasto.

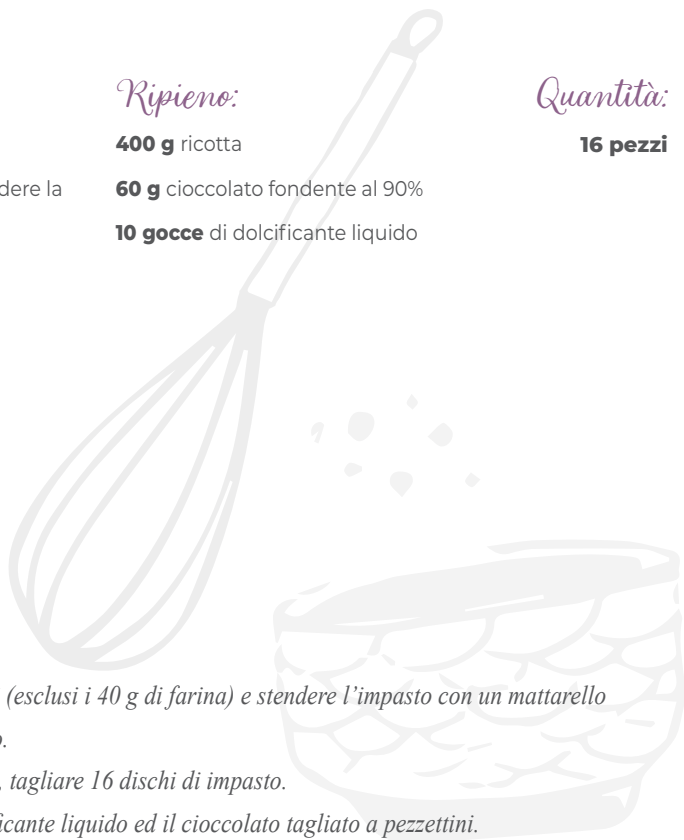
Mescolare la ricotta, il dolcificante liquido ed il cioccolato tagliato a pezzettini.

Mettere un cucchiaino di ricotta su metà di ogni disco di impasto.

Bagnare con un dito il contorno di ogni disco e richiudere bene i bordi creando delle mezzelune.

Cuocere in forno statico a 180 gradi per 20 minuti.

Far raffreddare prima di servire.



DESSERT / DOLCI



16 PEZZI



FORNO

1,4

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

2244

KCAL

Proteine
104,72 g

Carboidrati
22,72 g

Grassi
177,86 g



Keto Tagliatelle dolci



Ingredienti:

- 100 g** ketomix pasta
- 1** uovo
- 30 + 20 g** eritritolo a velo
- 1 l** olio di arachidi

Quantità:

15 pezzi

Preparazione:

Impastare la farina con l'uovo e 30 g di eritritolo.

Se l'impasto fosse troppo compatto, aggiungere un goccio di acqua fredda.

Stendere l'impasto in una sfoglia rettangolare alta 2/3 millimetri.

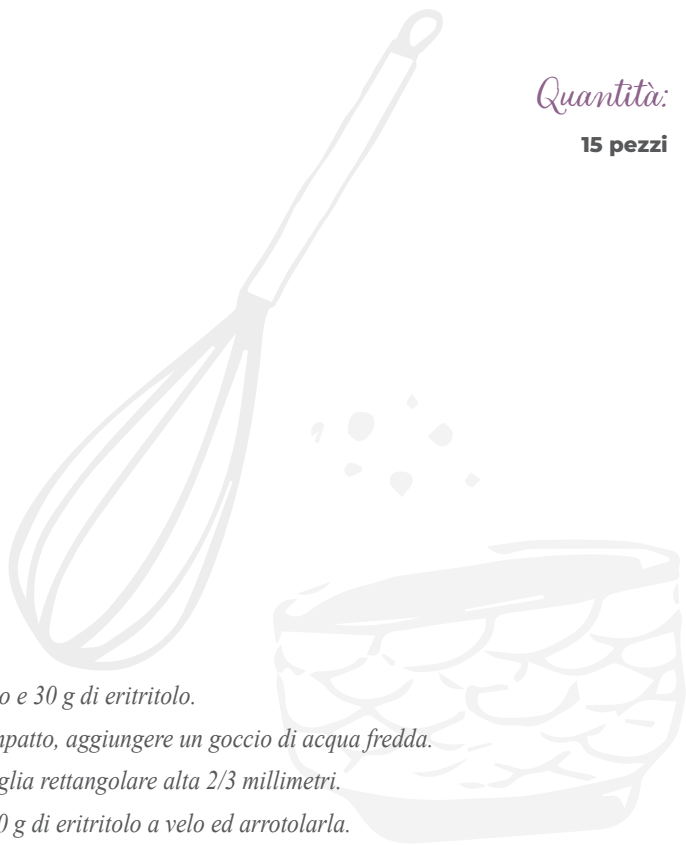
Cospargere la sfoglia con i 20 g di eritritolo a velo ed arrotolarla.

Tagliare il rotolo in 15 fette.

In una pentola scaldare l'olio di arachidi ed immergerci le tagliatelle.

Cuocerle per un paio di minuti o finché non diventino belle dorate.

Scolare le tagliatelle, farle raffreddare e spolverare con dell'eritritolo a velo.





DESSERT / DOLCI



15 PEZZI



PENTOLA

1,6
KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

515
KCAL

Proteine
23,44 g

Carboidrati
0,8 g

Grassi
38,82 g

Keto Tortine

al latte



Ingredienti:

- 500 ml** latte intero
- 150 g** ketomix pasta
- 40 g** eritritolo
- 4** uova

Quantità:

12 pezzi

Preparazione:

Montare le uova con l'eritritolo ed ottenere un composto spumoso.

Aggiungere lentamente la farina setacciandola e per ultimo il latte.

Dividere il composto in 12 stampini e cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 25/30 minuti.

Far raffreddare a temperatura ambiente, poi conservare le tortine in frigorifero.

DESSERT / DOLCI



12 PEZZI



FORNO

0,93

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1284

KCAL

Proteine

70,26 g

Carboidrati

25,7 g

Grassi

89,28 g



Keto Pane senza lievito



Ingredienti:

- 350 g** ketomix pan
- 12 g** bicarbonato
- 175 ml** latte di mandorle
- 7 g** sale
- 8 g** aceto bianco o di mele

Quantità:

1 pagnotta

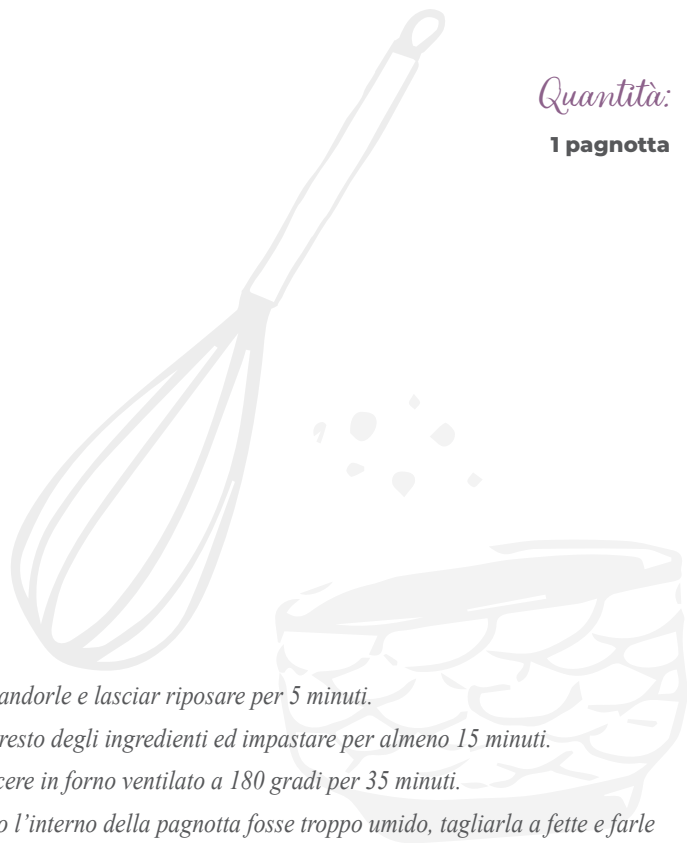
Preparazione:

Mettere l'aceto nel latte di mandorle e lasciar riposare per 5 minuti.

Trascorsi i 5 minuti, unite al resto degli ingredienti ed impastare per almeno 15 minuti.

Formare una pagnotta e cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 35 minuti.

Terminata la cottura, nel caso l'interno della pagnotta fosse troppo umido, tagliarla a fette e farle "asciugare" per circa 10 minuti in forno a 100 gradi.



BAKERY



1 PAGNOTTA



FORNO

2,67

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1362

KCAL

Proteine

34,51 g

Carboidrati

8,1 g

Grassi

113,93 g



Keto Muffin

allo yogurt greco



Ingredienti:

300 g ketomix pasta

40 g eritritolo

170 g yogurt greco

1 uovo

40 g burro

10 g lievito per dolci

Quantità:

12 pezzi

Preparazione:

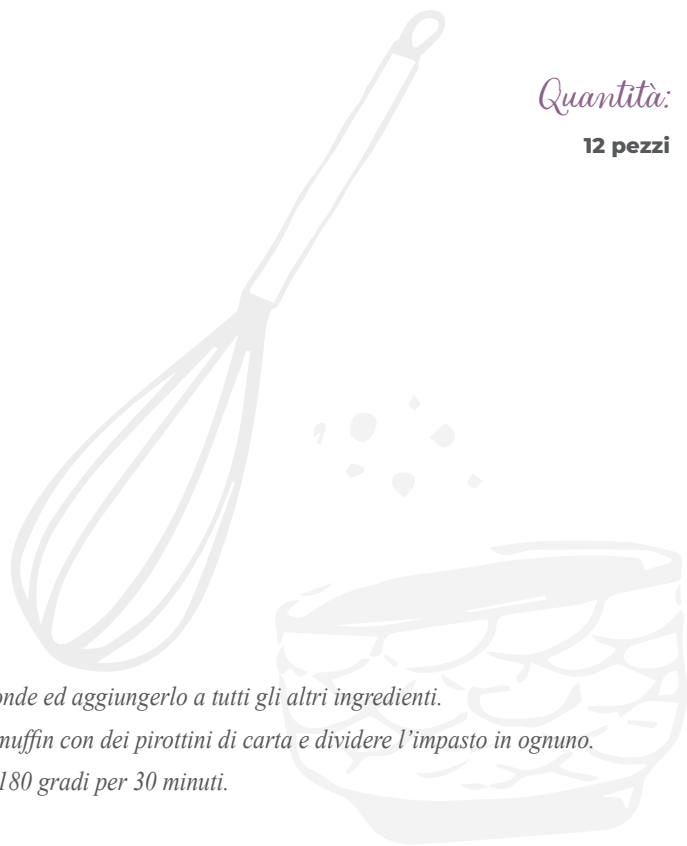
Sciogliere il burro nel microonde ed aggiungerlo a tutti gli altri ingredienti.

Ricoprire uno stampo da 12 muffin con dei pirottini di carta e dividere l'impasto in ognuno.

Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti.

Far raffreddare e servire.

Ps io li ho decorati con 30 g di cioccolato fondente al 90%





DESSERT / DOLCI



12 PEZZI



FORNO

1,58

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1644

KCAL

Proteine

71,06 g

Carboidrati

12,05 g

Grassi

131,08 g

Keto Crêpe salate



Per le crêpe:

Ingredienti:

500 ml latte di mandorle

3 uova

250 g ketomix pasta

Farcitura:

300 g prosciutto cotto

150 g

fontina

Quantità:

8 pezzi

Preparazione:

Romperle le uova in una ciotola capiente e sbatterle con una forchetta.

Aggiungere il latte e mescolare.

Unire la farina poco a poco mescolando con una frusta per non far sì che si formino dei grumi.

Coprire con della pellicola trasparente e riporre in frigorifero per mezz'ora.

Scaldare molto bene una padella antiaderente da 20 cm di diametro e con un mestolo.

Versare al centro il composto.

Far ruotare la padella per spandere bene tutto il composto.

Cuocere 30/40 secondi per lato a fuoco alto.

Farcire le crêpe con fette di prosciutto e formaggio.

Arrotolare e farle riscaldare qualche minuto (nel microonde o in padella).

Tagliare a fette e servire calde.





PORTATA PRINCIPALE



8 PEZZI



PADELLA

0,98
KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

2346
KCAL

Proteine
153,53 g

Carboidrati
20,09 g

Grassi
170,39 g

checked
Cheto Chef Miky
checked

Keto Pancake

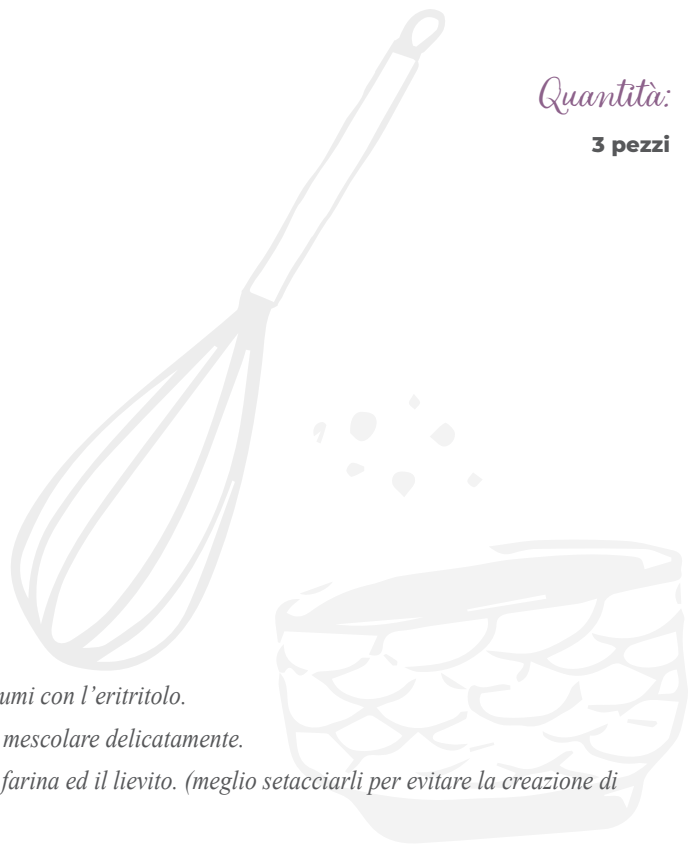


Ingredienti:

- 40 g** ketomix pasta
- 2** uova
- 20 g** eritritolo
- 25 g** latte di mandorle
- 4 g** lievito per dolci

Quantità:

3 pezzi



Preparazione:

Montare a neve ferma gli albumi con l'eritritolo.

Unire uno per volta i tuorli e mescolare delicatamente.

Unire il latte di mandorle, la farina ed il lievito. (meglio setacciarli per evitare la creazione di grumi)

Mescolare il tutto.

Scaldare molto bene una padella antiaderente.

Creare i pancake mettendo l'impasto a cucchiaiate.

Aggiungere un paio di cucchiaini di acqua cercando di evitare che tocchino l'impasto.

Coprire con un coperchio e cuocere 5 minuti per lato a fuoco basso.



DESSERT / DOLCI



3 PEZZI



PADELLA

0,93
KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

304
KCAL

Proteine
21,41 g

Carboidrati
2,17 g

Grassi
21,92 g

Keto Torta

di rose



Ingredienti:

350 g ketomix pasta

2 uova

70+70 g burro

60 g eritritolo

60 g latte di mandorle

1 bustina lievito per dolci

15 gocce dolcificante liquido

Quantità:

torta di 22 cm

Preparazione:

Montare le uova con l'eritritolo fino ad ottenere un composto spumoso.

Aggiungere la farina ed il lievito setacciato mescolando il tutto.

Unire il burro fuso, il latte di mandorle ed il dolcificante liquido.

Creare un impasto compatto e lasciarlo riposare in frigorifero per 30 minuti.

Infarinare bene il piano di lavoro.

Stendere l'impasto a forma di rettangolo.

Spalmare sopra i restanti 70 g di burro lasciato ammorbidire a temperatura ambiente.

Tagliare a strisce ed arrotolarle su se stesse.

Nel caso i rotolini fossero troppo alti, tagliarli a metà.

Disporre i rotolini di impasto in una tortiera da 22 cm di diametro.

Cuocere in forno statico a 180 gradi per 35/40 minuti.

Far raffreddare prima di servire.





DESSERT / DOLCI



TORTA DI 22 CM



FORNO

2,73

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

2515

KCAL

Proteine _____
72,3 g

Carboidrati _____
10,54 g

Grassi _____
225,86 g



Keto mostaccioli

napoletani



Ingredienti:

- 250 g** ketomix pasta
- 80 g** mandorle pelate
- 50 g** eritritolo
- 15 gocce** dolcificante liquido
- 10 g** cacao amaro in polvere
- q.b.** Buccia di arancia grattugiata
- 4 g** ammoniaca per dolci
- 5 g** pisto
(mix di cannella, noce moscata e
Chiodi di garofano e anice stellato)
- 130 ml** d'acqua

Preparazione:

Frullare finemente le mandorle con un mixer ed aggiungere a tutti gli altri ingredienti secchi.

Mescolare ed aggiungere l'acqua poco a poco ed impastare il tutto.

Far riposare l'impasto per 20 minuti in frigorifero.

Stendere l'impasto con uno spessore di circa 1 cm.

Tagliare con uno stampo per mostraccioli 14 cm x 7 cm .

Cuocere in forno statico a 180 gradi per 15 minuti.

Far raffreddare.

Sciogliere il cioccolato nel microonde ed utilizzarlo per ricoprire i biscotti.

Far asciugare i mostraccioli e servire.

Quantità:

10 pezzi



DESSERT / DOLCI



10 PEZZI



FORNO

1,76

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

2229

KCAL

Proteine

74,76 g

Carboidrati

31,17 g

Grassi

186,22 g

checked check
Cheto Chef Miky
checked check

Keto Girelle

al cioccolato



Ingredienti:

- 350 g** ketomix
- 8 g** lievito per dolci
- 50 g** eritritolo
- 70 g** burro
- 1** bacca di vaniglia
- 100 g** latte di mandorle
- 75 g** Crema al cacao dietaMedicale

Glassa:

- 130 g** cioccolato fondente 90%

Quantità:

10 pezzi

Preparazione:

Sciogliere il burro nel microonde ed aggiungerlo agli altri ingredienti (esclusa la crema di cacao)

Tagliare a metà la bacca di vaniglia ed unire i semi al composto precedente.

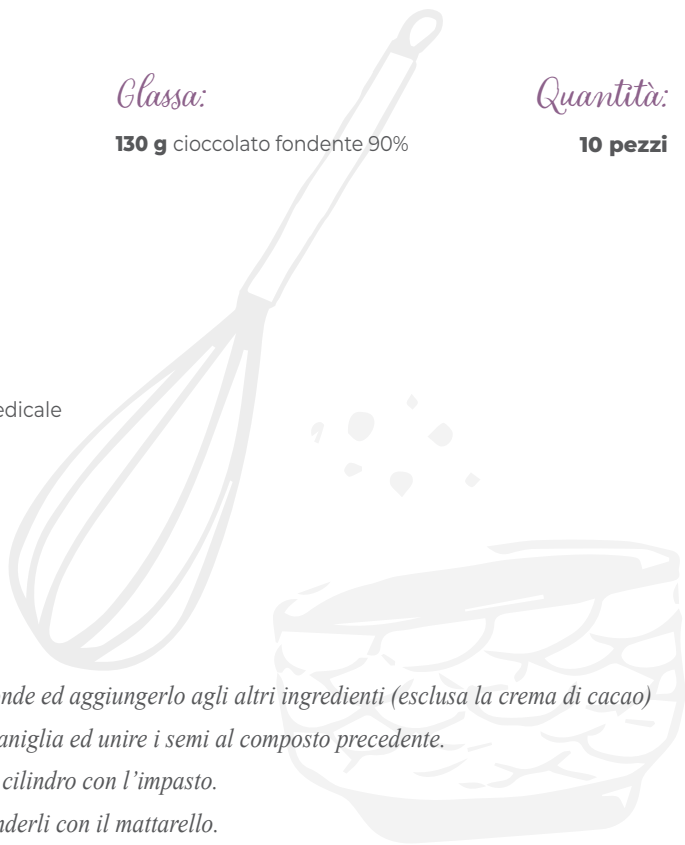
Impastare il tutto e creare un cilindro con l'impasto.

Tagliare in cinque parti e stenderli con il mattarello.

Tagliare a metà con un coltello ed arrotolare creando delle girelle

Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 15 minuti.

Far raffreddare prima di servire.



DESSERT / DOLCI



10 PEZZI



FORNO

1,82

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

2160

KCAL

Proteine

83,35 g

Carboidrati

15,08 g

Grassi

178,93 g



Keto Tagliatelle

agli spinaci



Ingredienti:

400 g ketomix pasta

1 uovo

200 g spinaci surgelati

q.b. Sale

Quantità:

8 porzioni

Preparazione:

In una pentola con un goccio d'acqua salata, far bollire per qualche minuto gli spinaci surgelati.

Lasciar raffreddare e frullare con un frullatore ad immersione.

Unire la mousse di spinaci alla farina e all'uovo ed impastare il tutto.

Stendere la pasta con un mattarello e dare nel formato che si preferisce.



checked check
checked
Cheto Chef Miky
checked

PORTATA PRINCIPALE



8 PORZIONI



PENTOLA

1,36

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1607

KCAL

Proteine
78,24 g

Carboidrati
9,2 g

Grassi
118,62 g

Keto Biscotti

con Philadelphia



Ingredienti:

- 100 g** burro a temperatura ambiente
- 30 g** eritritolo
- 1** tuorlo
- 100 g** Philadelphia
- 200 g** ketomix pasta
- 15 gocce** dolcificante liquido
- 4 g** lievito per dolci

Quantità:

14 biscotti

Preparazione:

Montare con delle fruste elettriche, il burro con l'eritritolo fino a creare una crema liscia.

Aggiungere il tuorlo e il formaggio Philadelphia continuando a montare.

Unire la farina setacciata, il lievito e le gocce di dolcificante liquido mescolando il tutto.

Formare 14 palline con l'impasto ed adagiarle su di una placca rivestita con carta da forno.

Fare questa operazione avendo cura di tenere sempre le mani bagnate con un po' di acqua, in quanto l'impasto è molto appiccicoso.

Sempre con le mani umide, schiacciare le palline dando loro la forma di biscotti.

Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 20/25 minuti.

Far raffreddare prima di servire.



DESSERT / DOLCI



14 BISCOTTI



FORNO

3,53

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1933

KCAL

Proteine

47,72 g

Carboidrati

3,8 g

Grassi

182,04 g



Keto Muffin

al cocco



Ingredienti:

- 200 g** ketomix pasta
- 100 g** cocco rapé (grattugiato)
- 30 g** eritritolo
- 70 g** latte di cocco
- 50 g** burro
- 2** uova
- 10 g** lievito per dolci
- 10 gocce** dolcificante liquido

Quantità:

14 pezzi

Preparazione:

Unire tutti gli ingredienti secchi e mescolare.

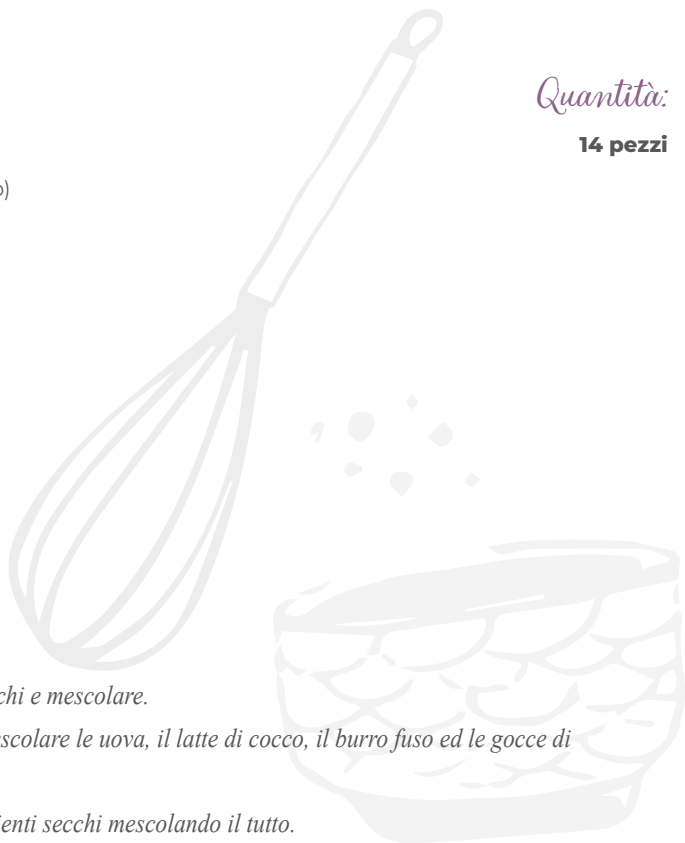
Con delle fruste elettriche mescolare le uova, il latte di cocco, il burro fuso ed le gocce di dolcificante liquido.

Unire poco a poco gli ingredienti secchi mescolando il tutto.

Dividere l'impasto in 14 stampi da muffin in cui precedentemente avrete messo dei pirottini di carta.

Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 15/20 minuti.

Far raffreddare prima di servire.



DESSERT / DOLCI



14 PEZZI



FORNO

2,53

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1952

KCAL

Proteine

54,25 g

Carboidrati

14,19 g

Grassi

173,27 g



Keto Waffle



Ingredienti:

- 100 g** ketomix pasta
- 30 g** eritritolo
- 2** uova
- 60 g** burro
- 4 g** lievito per dolci
- q.b.** d'acqua fredda

Quantità:

6 pezzi

Preparazione:

Con una frusta sbattere le uova con l'eritritolo

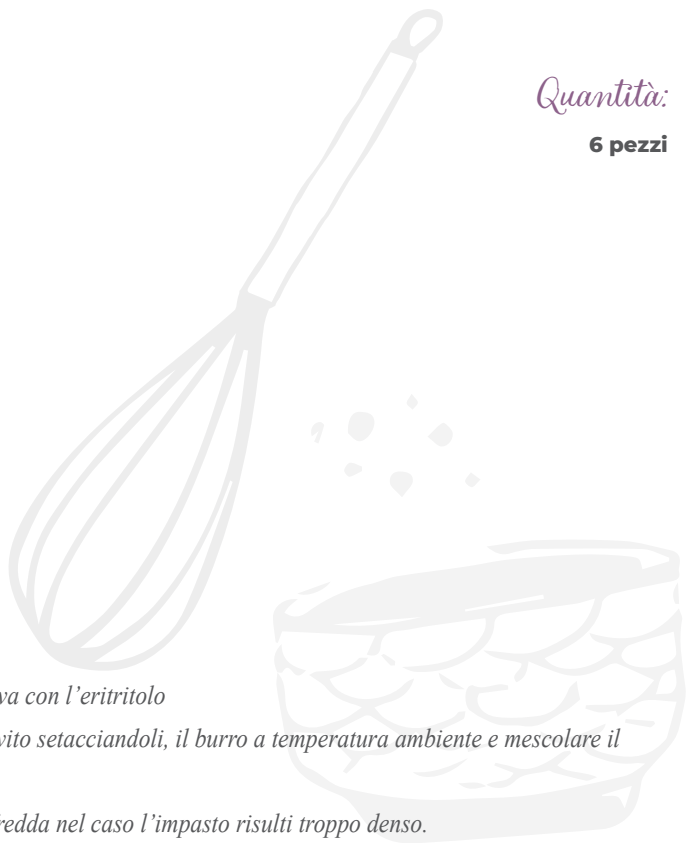
Aggiungere la farina ed il lievito setacciandoli, il burro a temperatura ambiente e mescolare il tutto.

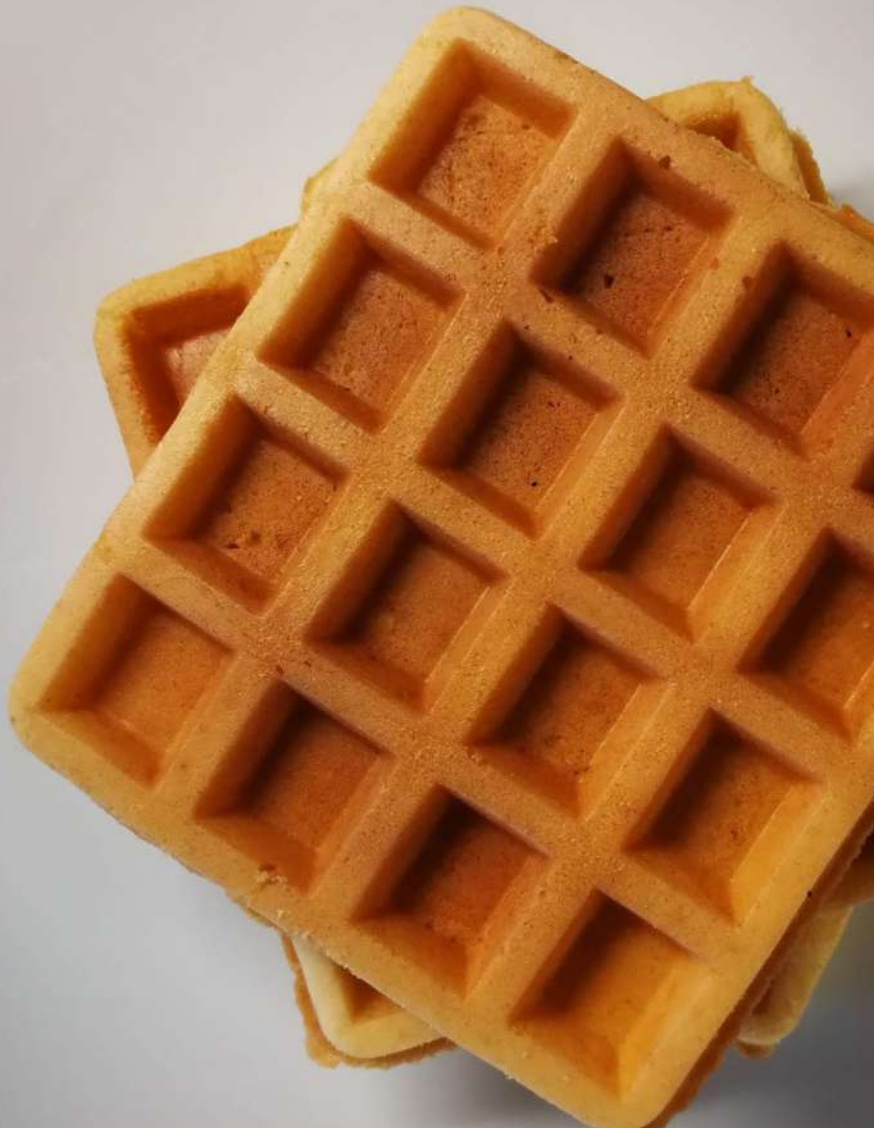
Aggiungere un po' di acqua fredda nel caso l'impasto risulti troppo denso.

L'impasto deve essere liscio, tipo pastella.

Cuocere utilizzando una piastra da waffle ben calda.

Servire freddi.





DESSERT / DOLCI



6 PEZZI



PIASTRA

2,56

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

976

KCAL

Proteine _____
31,36 g

Carboidrati _____
2,56 g

Grassi _____
88,48 g



Keto Ciambella

al mascarpone e mandorle



Ingredienti:

- 250 g** ketomix pasta
- 100 g** farina di mandorle
- 250 g** mascarpone
- 80 g** latte di Mandorle
- 50 g** burro
- 50 g** mandorle a fettine
- 8 g** lievito per dolci
- 50 g** eritritolo
- 3** uova
- 10 gocce** dolcificante liquido

Quantità:

ciambella da 22 cm

Preparazione:

In un mixer mettete il burro a temperatura ambiente, mascarpone, latte di mandorle e dolcificante.

Frullare fino ad ottenere una crema.

Montare le uova e l'eritritolo con delle fruste elettriche fino ad ottenere un composto spumoso.

Unire la crema di mascarpone al composto di uova mescolando delicatamente.

Unire poco per volta la farina ed il lievito setacciandoli e mescolando delicatamente.

Aggiungere la farina di mandorle.

Nel caso il composto fosse troppo duro, mettere un goccio di acqua fredda.

Mettere l'impasto in una tortiera da ciambella da cm 22 di diametro.

Cospargere la superficie con le mandorle a fettine.

Cuocere in forno statico per 35/40 minuti a 180 gradi.

Far raffreddare la torta prima di servire.



DESSERT / DOLCI



CIAMBELLA DA 22 CM



FORNO

2,21

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

3455

KCAL

Proteine
115,27 g

Carboidrati
24,2 g

Grassi
308,74 g



Keto Zucchine fritte



Ingredienti:

150 g ketomix pasta

q.b. Sale fino

1 lt olio di arachidi

Quantità:

1 piatto

Preparazione:

Lavare e tagliare le zucchine con uno spirulizzatore dando loro la forma di spaghetti.

Mettere in un'acqua salata e cospargerle con il sale.

Lasciarle 15/20 minuti a riposare, poi asciugarle con la carta da cucina.

Passare le zucchine nella farina ed arrotolarle su se stesse creando una specie di "nidi".

Scaldare molto bene l'olio ed cuocere le zucchine finché non diventano di colore dorato.

Scolare e servire calde.



PORTATA PRINCIPALE



1 PIATTO



PADELLA

1,27

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

590

KCAL

Proteine
27,9 g

Carboidrati
5,4 g

Grassi
42,3 g



Keto Brownie



Ingredienti:

- 100 g** cioccolato fondente al 90%
- 70 g** burro
- 30 g** eritritolo
- 50 g** ketomix pasta
- 4** uova
- 130 g** Philadelphia
- 30 g** eritritolo

Quantità:

7 pezzi

Preparazione:

Sciogliere il cioccolato ed il burro nel microonde o a bagnomaria.

Aggiungere 3 uova (uno per volta) mescolando bene.

Unire poco per volta l'eritritolo e la farina mescolando il tutto.

Montare la Philadelphia con l'eritritolo e un uovo e mettete da parte.

Rivestire con la carta da forno una teglia quadrata 20x20 cm.

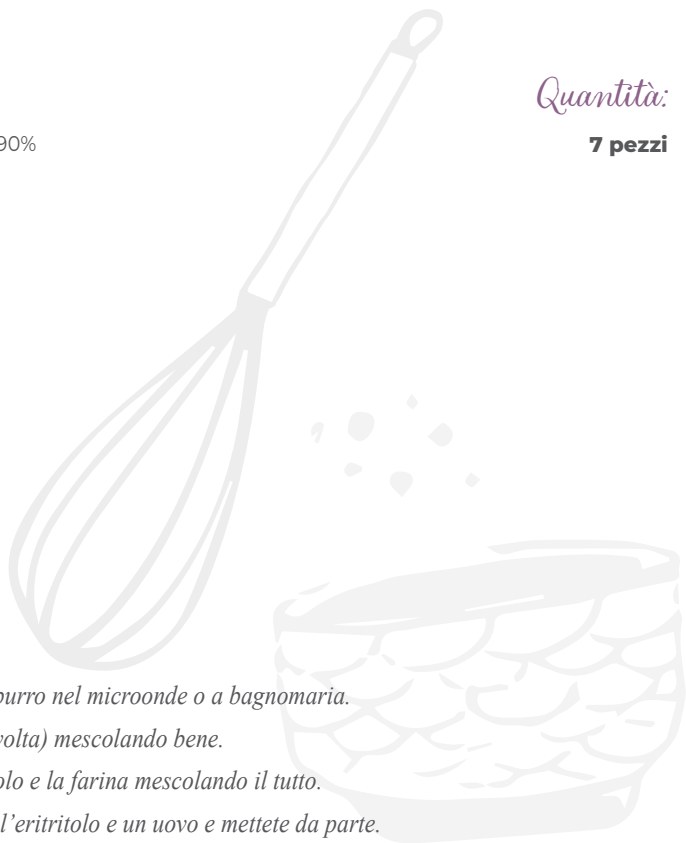
Riempirla con il composto al cioccolato.

Ricoprire con la crema di Philadelphia e con un cucchiaino.

Mescolare i due composti in modo da creare delle striature.

Cuocere in forno ventilato a 160 gradi per 30 minuti.

Far raffreddare e servire.



DESSERT / DOLCI



7 PEZZI



FORNO

2,53

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

2002

KCAL

Proteine
54,62 g

Carboidrati
18,95 g

Grassi
186,06 g



Keto Ciambelline

alla ricotta e cioccolato



Ingredienti:

- 200 g** pasta
- 2** uova
- 50 g** eritritolo
- 200 g** ricotta
- 1 bustina** lievito per dolci
- 30 g** cioccolato fondente al 90%

Quantità:

12 pezzi

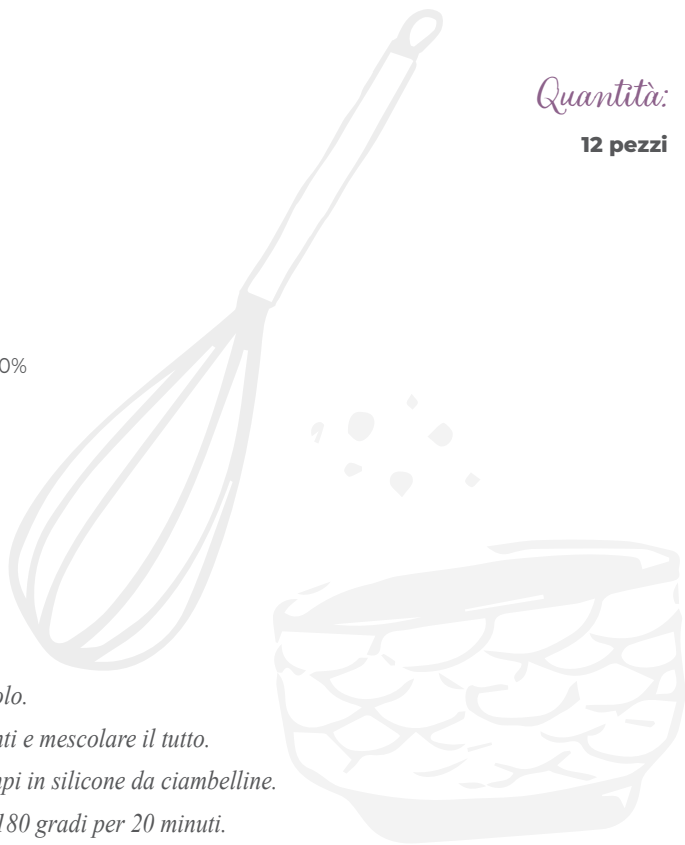
Preparazione:

Montare le uova con l'eritritolo.

Aggiungere gli altri ingredienti e mescolare il tutto.

Dividere l'impasto in 12 stampi in silicone da ciambelline.

Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 20 minuti.





DESSERT / DOLCI



12 PEZZI



FORNO

1,32

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1370

KCAL

Proteine
64,88 g

Carboidrati
16,2 g

Grassi
106,94 g



Keto girelle



Ingredienti:

- 4** uova
- 50 g** eritritolo
- 80 g** ketomix pasta
- 15 gocce** dolcificante liquido
- 5 g** cacao amaro
- 70 g** crema di nocciole dietamedicale
- 50 g** cioccolato fondente al 90%

Quantità:

8 pezzi

Preparazione:

Montare le uova con l'eritritolo.

Incorporare la farina mescolando delicatamente.

Dolcificare con il dolcificante liquido e dividere il composto in due.

In uno aggiungere il cacao.

In una teglia da forno rettangolare 30x20 cm.

Mettere il composto **SENZA CACAO** e cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 6/7 minuti.

Sfornare la teglia e ricoprire il pan di Spagna con quello al cacao.

Cuocere un forno per altri 7/8 minuti.

Ricoprire con la crema di nocciole il pan di Spagna ancora caldo dal lato chiaro.

Arrotolarlo su se stesso facendo attenzione a non romperlo.

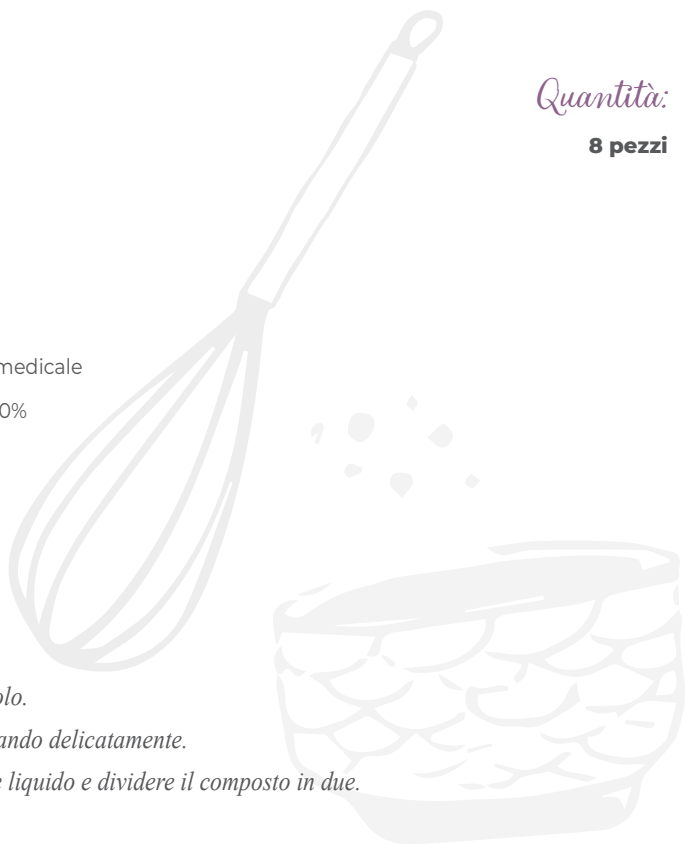
Ricoprirlo di carta stagnola o carta da forno chiudendo bene i bordi.

Lasciare in frigorifero per un'ora.

Sciogliere il cioccolato nel microonde o a bagnomaria.

Tagliare il rotolo a fette ed immergere nel cioccolato fuso un lato delle fette.

Far indurire il cioccolato mettendo le fette in frigorifero per almeno 15 minuti.





DESSERT / DOLCI



8 PEZZI



FORNO

1,08

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1173

KCAL

Proteine
69,58 g

Carboidrati
13,01 g

Grassi
89,16 g

Keto pancake



Ingredienti:

- 2** uova
- 130 g** ketomix pasta
- 40 g** eritritolo
- 100 ml** d'acqua
- 3 g** lievito per dolci
- 20 gocce** dolcificante liquido

Quantità:

4 pezzi

Preparazione:

Sbattere con una frusta le uova, l'eritritolo ed il dolcificante liquido.

Aggiungere metà farina setacciandola con un colino e metà acqua e mescolare.

Incorporare il resto della farina (sempre setacciandola), l'acqua ed il lievito.

Il composto deve risultare cremoso.

Scaldare una padella antiaderente sul fuoco.

Mettere un po' di impasto al centro creando un cerchio di circa 8 cm di diametro.

Cuocere per circa due minuti per lato a fuoco medio.

Ripetere l'operazione fino ad esaurimento dell'impasto (a me sono usciti 4 pancake).

Servire caldi.

DESSERT / DOLCI



4 PEZZI



PADELLA

1,25

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

630

KCAL

Proteine
35,68 g

Carboidrati
1,87 g

Grassi
46,84 g



Keto Biscotti morbidi

ricotta e cioccolato



Ingredienti:

300 g ketomix pasta

40 g eritritolo

1 uovo

200 g ricotta

30 g cioccolato

15 gocce dolcificante liquido

Quantità:

18 biscotti

Preparazione:

Montare la ricotta con l'eritritolo e poi aggiungere l'uovo continuando ad impastare.

Unire la farina poco a poco e infine il cioccolato a pezzettini ed il dolcificante.

L'impasto deve essere compatto ma se fosse troppo duro, aggiungere un po' di acqua.

Formare 18 palline con l'impasto e schiacciarle dando la forma di biscotto.

Infarinarsi le mani ogni tanto dato che l'impasto è piuttosto appiccicoso.

Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 20/25 minuti.

Far raffreddare e servire.



DESSERT / DOLCI



18 BISCOTTI



FORNO

1,51

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1649

KCAL

Proteine

73,44 g

Carboidrati

12,6 g

Grassi

129,72 g



Keto Torta

agli albumi e cioccolato



Ingredienti:

120 g ketomix pasta

50 g eritritolo

5 albumi

10 g lievito per dolci

30 g cacao amaro in polvere

40 g burro

Quantità:

1 torta

Preparazione:

In una ciotola mescolare tutti gli ingredienti secchi.

Montare a neve gli albumi ed aggiungere gli ingredienti secchi setacciandoli.

Mescolare delicatamente aggiungendo poco a poco anche il burro fuso.

Trasferire in una tortiera di 20 cm e cuocere in forno statico per 30 minuti a 180 gradi.

Far raffreddare prima di servire.





DESSERT / DOLCI



1 TORTA



FORNO

1,37

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

956

KCAL

Proteine

47,04 g

Carboidrati

7,6 g

Grassi

74,64 g



Keto Ciambelline

allo yogurt greco



Ingredienti:

- 200 g** ketomix pasta
- 2** uova
- 70 g** eritritolo
- 170 g** yogurt greco
- 10 gocce** dolcificante liquido liquido
- 1 bustina** lievito per dolci
- 30 g** cioccolato fondente al 90%

Quantità:

14 pezzi

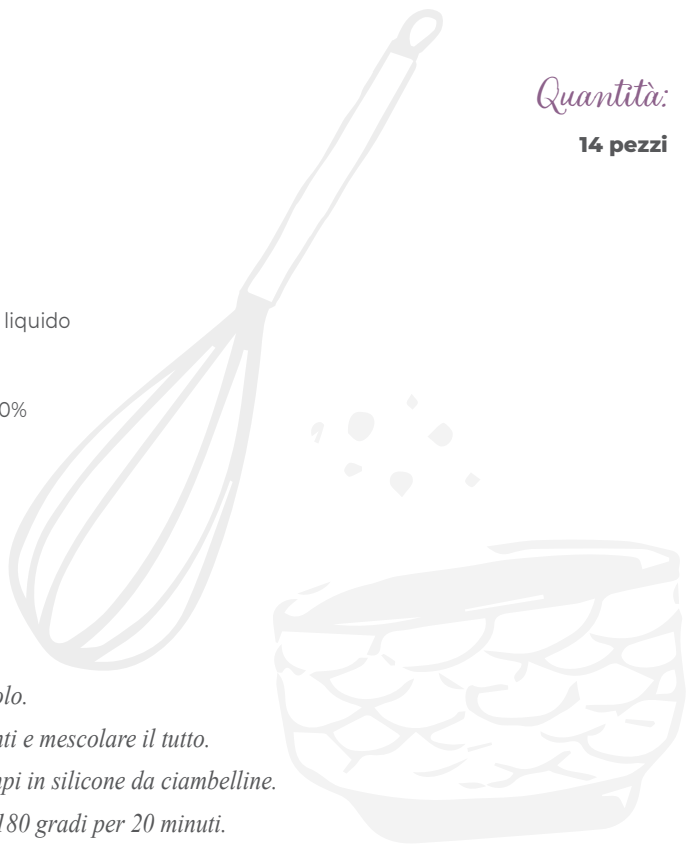
Preparazione:

Montare le uova con l'eritritolo.

Aggiungere gli altri ingredienti e mescolare il tutto.

Dividere l'impasto in 14 stampi in silicone da ciambelline.

Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 20 minuti.



DESSERT / DOLCI



14 PEZZI



FORNO

1,12

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1233

KCAL

Proteine
65,18 g

Carboidrati
16,66 g

Grassi
91,44 g



Keto Gnocchi

agli spinaci



Ingredienti:

200 g spinaci surgelati

250 g ketomix pasta

1 uovo

q.b. Sale

Quantità:

450 gr

Preparazione:

Mettere gli spinaci surgelati in una padella con pochissima acqua salata.

Scaldare gli spinaci fino a quando non si saranno scongelati.

Scolarli e stezzarli dall'acqua in eccesso e frullarlo con un mixer.

Aggiungere gli spinaci frullati alla farina ed all'uovo ed impastare.

Cospargere il piano di lavoro con della farina.

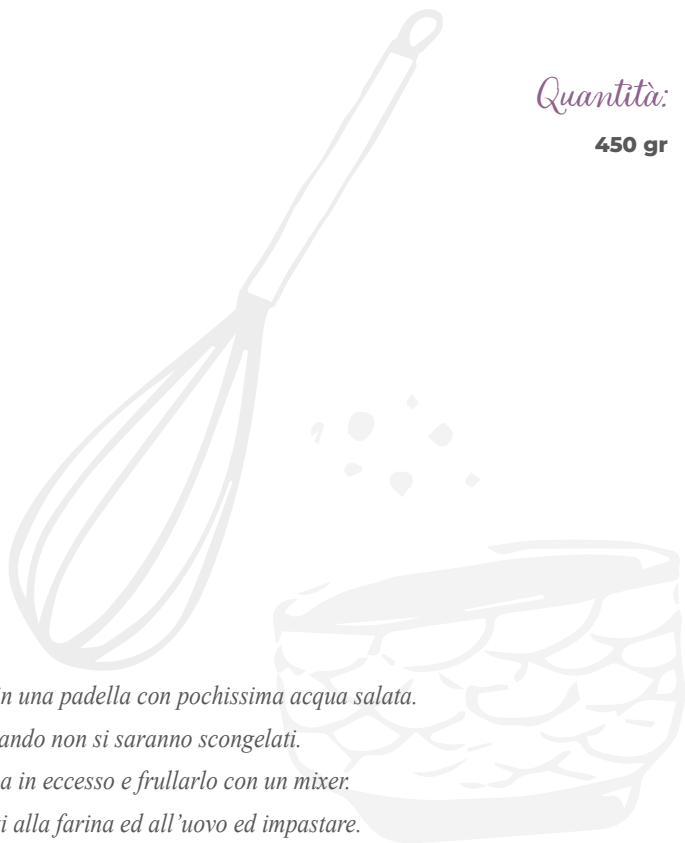
Creare dei cilindri con l'impasto e tagliare a pezzettini.

Cuocere gli gnocchi in acqua bollente salata per circa 10 minuti.

Anche se gli gnocchi dovessero venire a galla quasi subito, continuare la cottura.

Scolare gli gnocchi e condirli a piacimento.

(io li ho conditi con parmigiano e burro fuso)





PORTATA PRINCIPALE



450 GR



PENTOLA

1,23

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1059

KCAL

Proteine

54,24 g

Carboidrati

8 g

Grassi

76,62 g



Keto Quadrotti

di latte



Ingredienti:

- 4 uova
- 490 g latte di mandorle
- 1 bacca di vaniglia
- 120 g burro
- 70 g eritritolo
- 150 g ketomix pasta
- 15 gocce di dolcificante liquido

Quantità:

4 pezzi

Preparazione:

Montare i tuorli con l'eritritolo.

Aggiungere la farina, il dolcificante liquido ed il burro sciolto e mescolare bene.

Scaldare il latte di mandorle con la bacca di vaniglia tagliata a metà.

Aggiungere il latte di mandorle al composto precedente (togliendo la bacca).

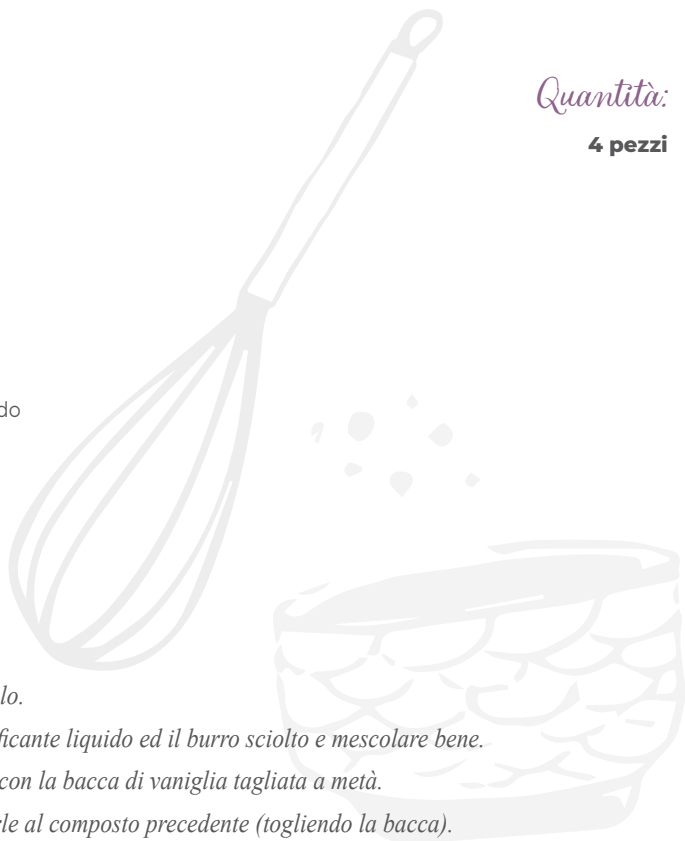
Unire gli albumi montati a neve e trasferire in una tortiera rettangolare di cm 30x20.

Cuocere in forno modalità statico a 150 gradi per 80 minuti.

Far raffreddare a temperatura ambiente.

Mettere un frigorifero per almeno due ore prima di servire.

Conservare in frigorifero.





DESSERT / DOLCI



4 PEZZI



FORNO

2,26

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1882

KCAL

Proteine
57,17 g

Carboidrati
17,22 g

Grassi
168,35 g



Keto Castagnole



Ingredienti:

- 240 g** ketomix pasta
- 50 g** eritritolo
- 2** uova
- 40 g** burro temperatura ambiente
- 8 g** lievito per dolci
- 1** bacca di vaniglia
- 1/2** Buccia limone grattugiata
- 1 l** olio di arachidi

Quantità:

25 pezzi

Preparazione:

Con un coltello incidere la bacca di vaniglia.

Togliere i semi ed aggiungerli agli altri ingredienti.

Impastare il tutto e mettere a riposare per 30 minuti.

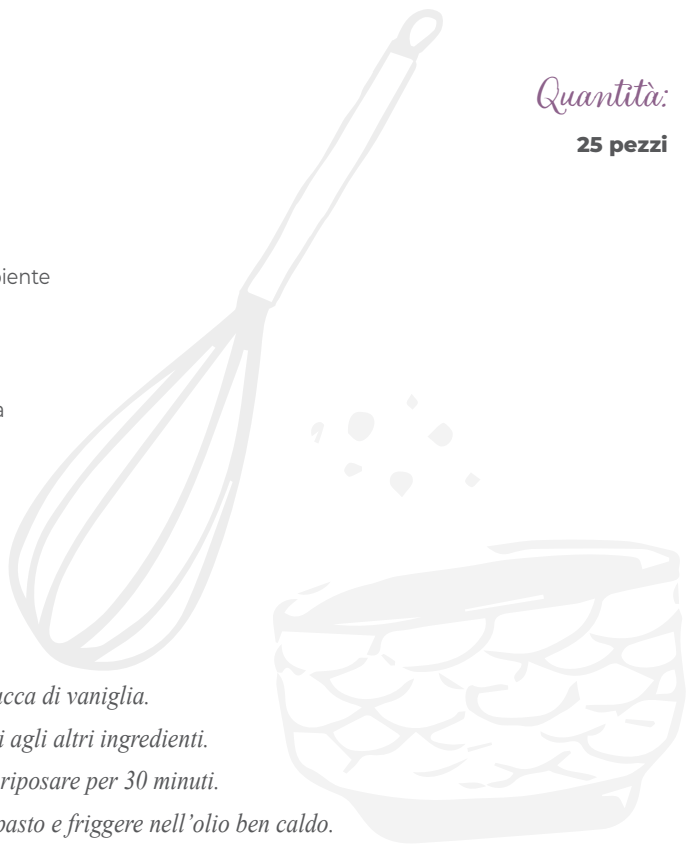
Creare delle palline con l'impasto e friggere nell'olio ben caldo.

In 3/4 minuti sono pronte.

Scolarle dall'olio in eccesso e metterle a raffreddare su dei fogli di panno carta.

Io le ho spolverizzate con delle proteine al fior di latte.

Nel caso ne siate sprovvisti, aggiungere 15 gocce di dolcificante liquido all'impasto.





DESSERT / DOLCI



25 PEZZI



PADELLA

1,89

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1342

KCAL

Proteine _____
53,72 g

Carboidrati _____
5,14 g

Grassi _____
111,09 g



Keto Ciambelline

al burro di arachidi



Ingredienti:

- 150 g** ketomix pasta
- 50 g** burro
- 70 g** burro di arachidi
- 50 g** eritritolo
- 3** uova
- 1/2** bustina lievito per dolci

Quantità:

12 pezzi

Preparazione:

Sciogliere il burro nel microonde, aggiungere il burro di arachidi la farina ed il lievito.

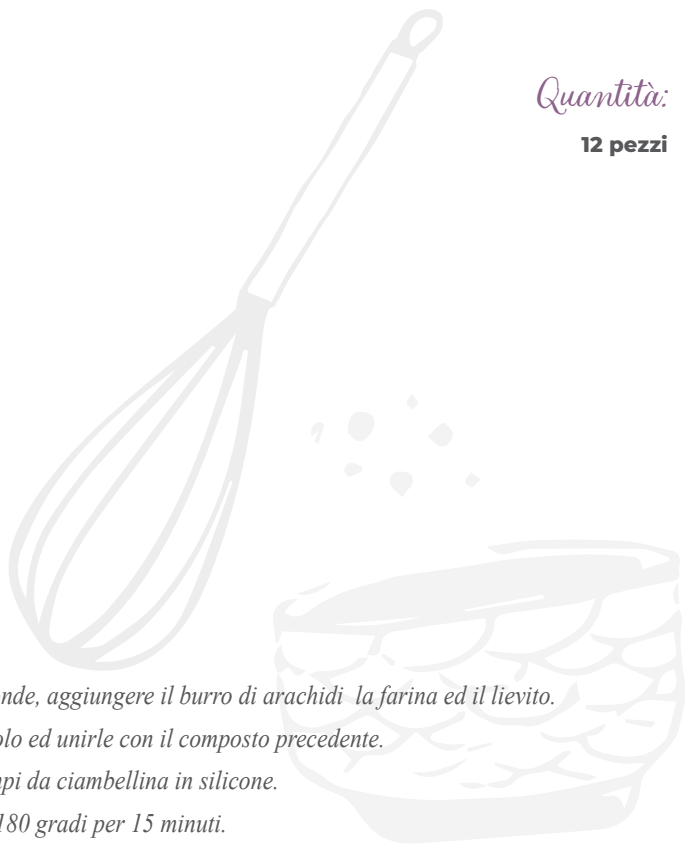
Montare le uova con l'eritritolo ed unirle con il composto precedente.

Dividere l'impasto in 12 stampi da ciambellina in silicone.

Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 15 minuti.

Far raffreddare le ciambelline prima di toglierle dagli stampi.

Ps io le ho spolverizzate con delle proteine in polvere al fior di latte.





DESSERT / DOLCI



12 PEZZI



FORNO

1,81

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1606

KCAL

Proteine
62,54 g

Carboidrati
13,12 g

Grassi
136,95 g



Keto Biscotti

al burro e vaniglia



Ingredienti:

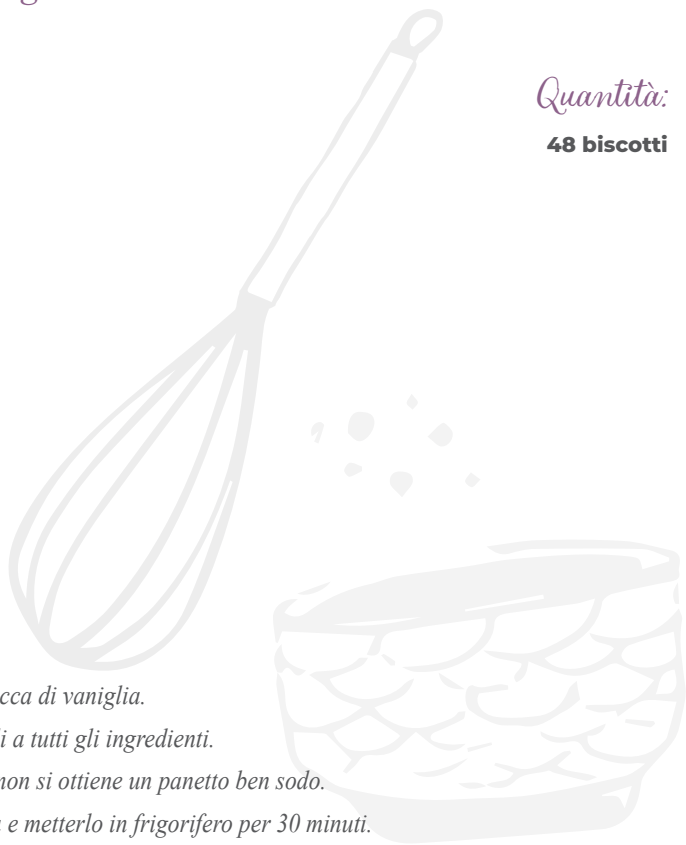
- 500 g** ketomix pasta
- 90 g** eritritolo
- 3** uova
- 1** tuorlo
- 50 g** burro
- 1** bacca di vaniglia
- 15 gocce** dolcificante liquido
- 10 g** lievito per dolci
- 50 g** d'acqua

Quantità:

48 biscotti

Preparazione:

- Incidere con un coltello la bacca di vaniglia.*
- Estrarre i semi ed aggiungerli a tutti gli ingredienti.*
- Impastare molto bene finché non si ottiene un panetto ben sodo.*
- Ricoprirlo con della pellicola e metterlo in frigorifero per 30 minuti.*
- Togliere l'impasto dal frigorifero e dividerlo in quattro.*
- Creare 4 cilindri di impasto e tagliarli a fettine di circa mezzo centimetro.*
- Mettere i biscotti su di una placca da forno ricoperta da un foglio di carta da forno.*
- Cuocere in forno a modalità ventilato a 200 gradi per 12/15 minuti.*
- Far raffreddare prima di servire.*



DESSERT / DOLCI



48 BISCOTTI



FORNO

1,79

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

2572

KCAL

Proteine
109,08 g

Carboidrati
7,61 g

Grassi
209,07 g



Keto Plumcake

alla panna e gocce di cioccolato



Ingredienti:

- 500 g** ketomix pasta
- 250 g** panna da montare
- 100 g** latte di mandorle
- 50 g** burro
- 1** uovo
- 80 g** eritritolo
- 15 gocce** dolcificante liquido
- 1 bustina** lievito per dolci
- 40 g** cioccolato fondente al 90%

Quantità:

12 pezzi

Preparazione:

Montare l'uovo con l'eritritolo.

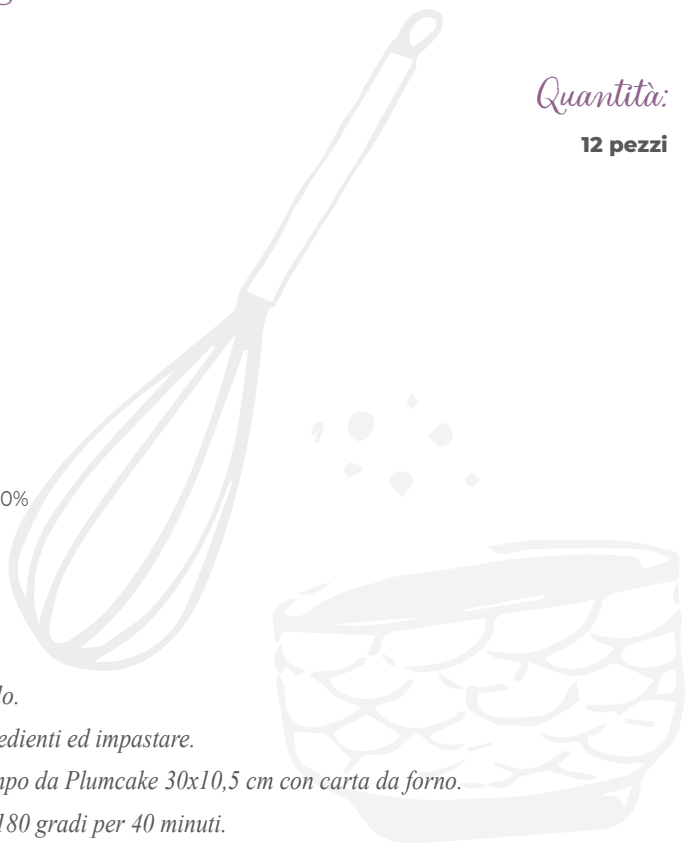
Aggiungere tutti gli altri ingredienti ed impastare.

Mettere l'impasto in uno stampo da Plumcake 30x10,5 cm con carta da forno.

Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 40 minuti.

Si possono utilizzare anche 12 stampino per tortine da 8 cm di diametro.

In questo caso, ridurre il tempo di cottura a 30 minuti.





DESSERT / DOLCI



12 PEZZI



FORNO

2,4
KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

3393
KCAL

Proteine _____
97,84 g

Carboidrati _____
26,05 g

Grassi _____
297,52 g

Keto Muffin

alle nocciole



Ingredienti:

- 150 g** ketomix pasta
- 2** uova
- 170 g** yogurt greco
- 70 g** eritritolo
- 50 g** nocciole
- 1 bustina** lievito per dolci
- 40 g** proteine al cacao

Quantità:

12 pezzi

Preparazione:

Montare le uova con l'eritritolo e le proteine.

Aggiungere lo yogurt greco ed il lievito continuando ad impastare.

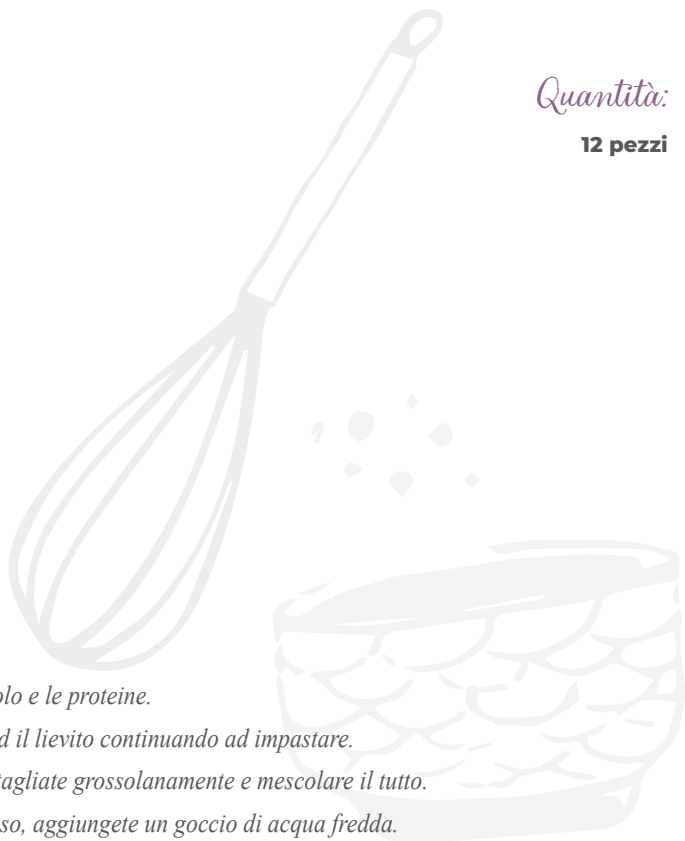
Unire la farina e le nocciole tagliate grossolanamente e mescolare il tutto.

Se l'impasto fosse troppo denso, aggiungete un goccio di acqua fredda.

Prendere uno stampo da 12, inserire i pirottini di carta e riempirli per 3/4 di impasto.

Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 35 minuti.

Servire freddi.





DESSERT / DOLCI



12 PEZZI



FORNO

0,94
KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1616
KCAL

Proteine _____
110,48 g

Carboidrati _____
16,96 g

Grassi _____
120,18 g

Keto Pasta



Ingredienti:

100 g ketomix pasta

1 uovo

un goccio d'acqua

Quantità:

150 gr

Preparazione:

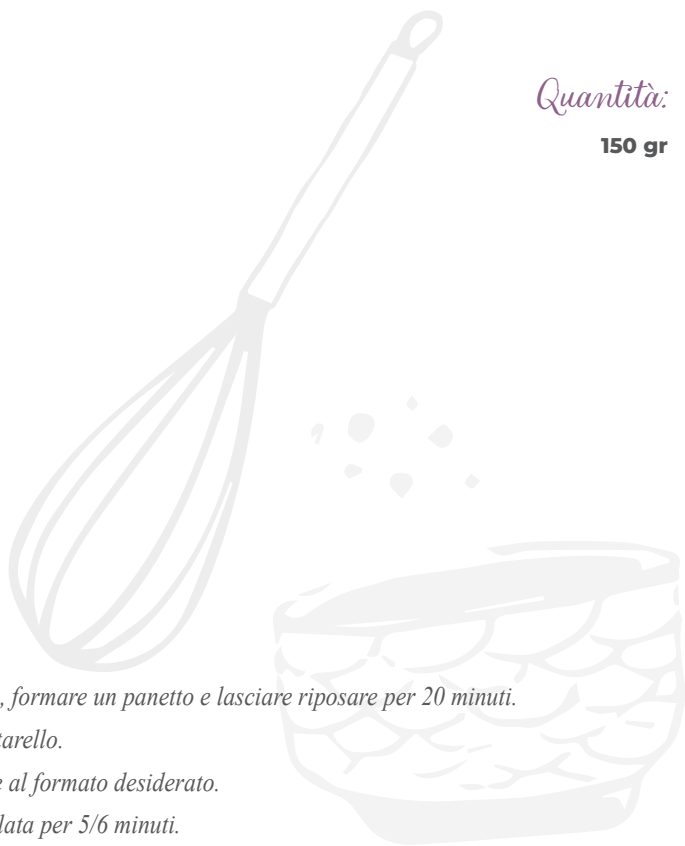
Impastare tutti gli ingredienti, formare un panetto e lasciare riposare per 20 minuti.

Stendere la pasta con un mattarello.

Con la macchinetta e tagliare al formato desiderato.

Cuocere in acqua bollente salata per 5/6 minuti.

Scolare e condire a piacimento.





PORTATA PRINCIPALE



150 GR



PENTOLA

1,37

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

442

KCAL

Proteine

23,44 g

Carboidrati

0,8 g

Grassi

33,22 g



Keto Torta

margherita



Ingredienti:

- 150 g** ketomix pasta
- 170 g** burro
- 1/2** bustina lievito per dolci
- 4** tuorli
- 2** uova
- 50 g** eritritolo
- 1/2** bacca di vaniglia
- 10 gocce** dolcificante liquido

Quantità:

torta di 20 cm

Preparazione:

Far ammorbidire il burro.

Montarlo con 20 g di eritritolo fino a quando non diventa cremoso.

Aggiungere i tuorli e continuare a montare, poi mettere da parte.

Mescolare la farina con i semi della bacca di vaniglia ed il lievito e mettere da parte.

Montare i restanti 30 g di eritritolo con le due uova intere e il dolcificante liquido.

Continuare fino a quando il composto non diventa spumoso.

Ora unire i tre mix poco alla volta mescolando delicatamente.

Mettere l'impasto in una tortiera da 20 cm di diametro.

Cuocere in forno statico a 170 gradi per 30/35 minuti.

Far raffreddare e servire.



DESSERT / DOLCI



TORTA DI 20 CM



FORNO

3,39

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

2516

KCAL

Proteine —
65,56 g

Carboidrati —
5,58 g

Grassi —
240,85 g



Keto Torta morbida

alla ricotta e cioccolato



Ingredienti:

200 g ricotta

1 uovo

30 g eritritolo

50 g latte di mandorle

50 g ketomix pasta

2 cucchiaini di lievito per dolci

Per la ganache al cioccolato:

80 g panna da montare

Glassa:

30 g cioccolato fondente al 90%

Quantità:

torta di 16 cm

Preparazione:

Montare l'eritritolo con la ricotta, poi aggiungere tutti gli altri ingredienti e continuare ad impastare.

Trasferire in uno stampo dal diametro di 16 cm.

Cuocere in forno ventilato a 160 gradi per 40 minuti.

Far raffreddare la torta.

Scaldare nel microonde la panna e sciogliere al suo interno il cioccolato.

Scaldare nuovamente in microonde finché non si addensa leggermente.

Ricoprire la torta con la ganache di cioccolato e mettere in frigorifero per almeno 1 ora.

Conservare in frigorifero.





DESSERT / DOLCI



TORTA DI 16 CM



FORNO

1,68

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1023

KCAL

Proteine _____
35,45 g

Carboidrati _____
17,02 g

Grassi _____
88,27 g

Keto Muffin

con gocce di cioccolato



Ingredienti:

- 250 g** ketomix pasta
- 2** uova
- 70 g** latte di mandorle
- 40 g** burro
- 50 g** cioccolato fondente al 90%
- 70 g** eritritolo
- 1 bustina** lievito per dolci

Quantità:

9 pezzi

Preparazione:

Montare le uova con l'eritritolo.

Sciogliere il burro nel microonde.

Aggiungere il burro alla farina, al lievito ed al cioccolato tagliato a pezzettini.

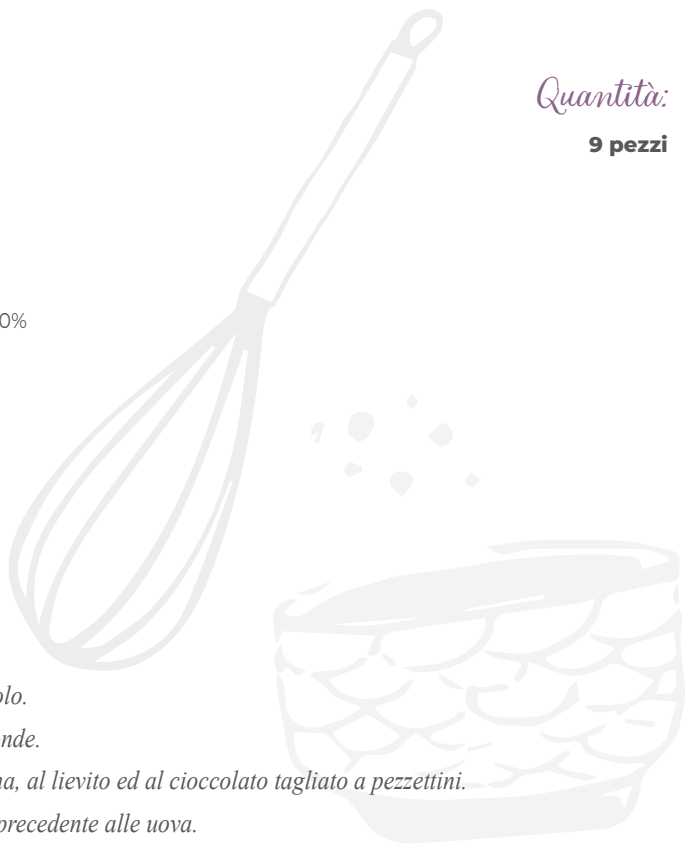
Unire un po' per volta il mix precedente alle uova.

Mescolare delicatamente ed aggiungere il latte a poco a poco.

Dividere l'impasto nei pirottini di carta.

Cuocere in forno statico a 180 gradi per 30 minuti.

Far raffreddare e servire.





DESSERT / DOLCI



9 PEZZI



FORNO

1,86

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1691

KCAL

Proteine
60,55 g

Carboidrati
15,94 g

Grassi
142,07 g



Keto Bucatini

con crema di ricotta e zafferano



Ingredienti:

- 100 g** ketomix pasta
- 1** uovo
- un goccio** d'acqua
- 200 g** ricotta
- 50 g** parmigiano
- 50 g** pancetta
- 1 bustina** zafferano
- q.b.** Sale, pepe

Quantità:

2 persone

Preparazione:

Realizzare la pasta come da ricetta "Keto Pasta"

Sciogliere lo zafferano in un goccio d'acqua di cottura della pasta.

Aggiungerlo alla ricotta e al parmigiano.

Mettere un pizzico di sale e pepe e mescolare.

Far rosolare in una padella la pancetta.

Aggiungere la pasta e la crema di ricotta precedentemente preparata.

Se il sugo fosse troppo asciutto aggiungere qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta.





PORTATA PRINCIPALE



2 PERSONE



PADELLA

1,21

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1090

KCAL

Proteine

62,95 g

Carboidrati

6,88 g

Grassi

84,73 g



Keto Crepe



Ingredienti:

- 250 g** ketomix pasta
- 500 g** latte di mandorle
- 3** uova

Quantità:

8 pezzi

Preparazione:

Romperle le uova in una ciotola capiente e sbatterle con una forchetta.

Aggiungere il latte e mescolare.

Unire la farina poco a poco mescolando con una frusta per non far sì che si formino dei grumi.

Coprire con della pellicola trasparente e riporre in frigorifero per mezz'ora.

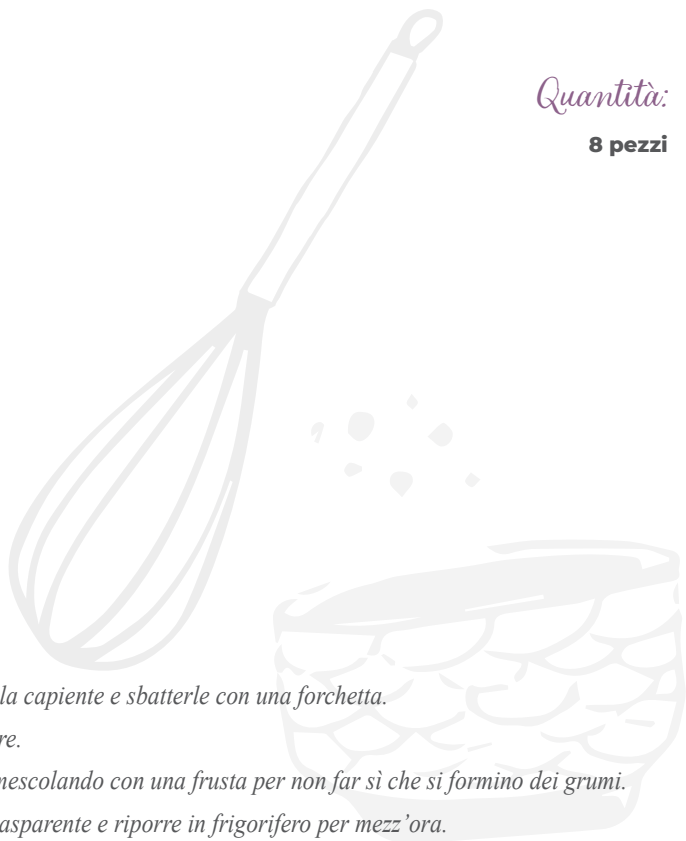
Scaldare molto bene una padella antiaderente da 20 cm di diametro.

Con un mestolo versare al centro della padella il composto.

Far ruotare la padella per spandere bene tutto il composto.

Cuocere 30/40 secondi per lato a fuoco alto.

Farcire le crêpe a piacimento.





DESSERT / DOLCI



8 PEZZI



PADELLA

1,11

KETO RATIO



KETOMIX
PASTA

1263

KCAL

Proteine

64,82 g

Carboidrati

17 g

Grassi

91,16 g

Checked
check

Cheto Chef Miky

Checked
check

Keto Grissini



Ingredienti:

250 g ketomix pan

5 g sale fino

5 g olio evo

3 g lievito istantaneo per salati

100 ml d'acqua tiepida

Quantità:

12 pezzi

Preparazione:

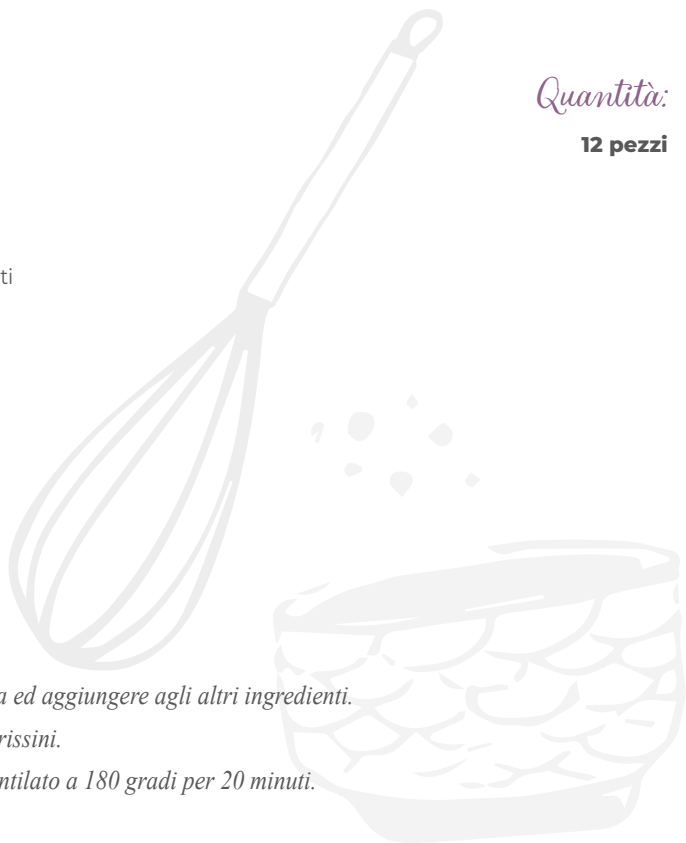
Sciogliere il lievito nell'acqua ed aggiungere agli altri ingredienti.

Impastare il tutto e creare i grissini.

Cuocere i grissini in forno ventilato a 180 gradi per 20 minuti.

Farli raffreddare e servire.

Si possono realizzare delle varianti aggiungendo all'impasto paprika, peperoncino o rosmarino.



BAKERY



12 PEZZI



FORNO

3,22

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

990

KCAL

Proteine
24,36 g

Carboidrati
2,03 g

Grassi
85,01 g



Keto Crostini

al parmigiano



Ingredienti:

- 200 g** ketomix pan
- 3** albumi
- 60 g** parmigiano grattugiato
- 5 g** sale
- 20 g** mandorle pelate
- 15 g** semi di zucca

Quantità:

14 pezzi

Preparazione:

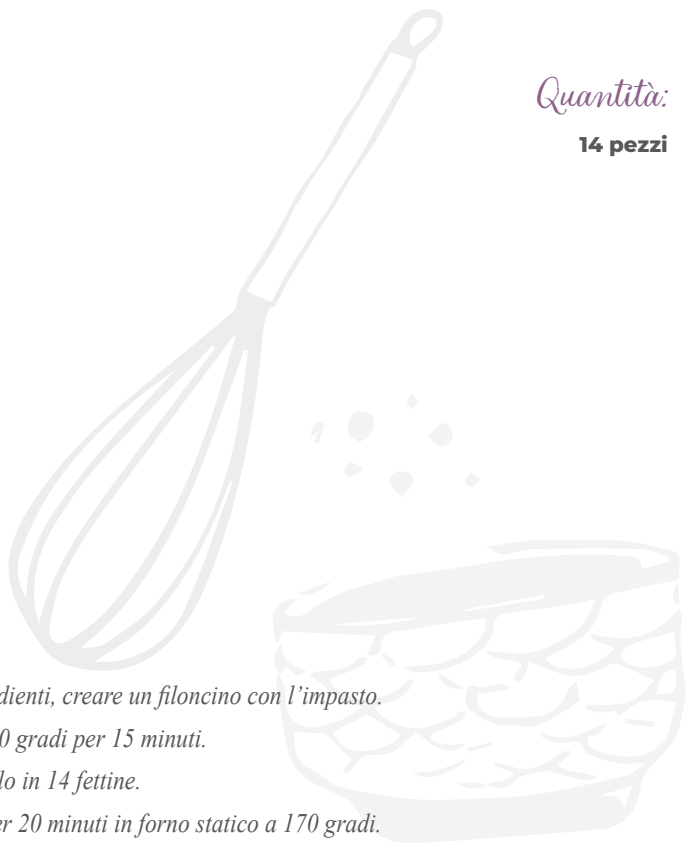
Impastare bene tutti gli ingredienti, creare un filoncino con l'impasto.

Cuocere in forno statico a 180 gradi per 15 minuti.

Sfornare il filoncino e tagliarlo in 14 fettine.

Cuocere i crostini ottenuti, per 20 minuti in forno statico a 170 gradi.

Servire sia caldi che freddi.





BAKERY



14 PEZZI



FORNO

1,4

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

1289

KCAL

Proteine
67,79 g

Carboidrati
3,96 g

Grassi
100,3 g



Keto Girelle

con bacon e Zucchine

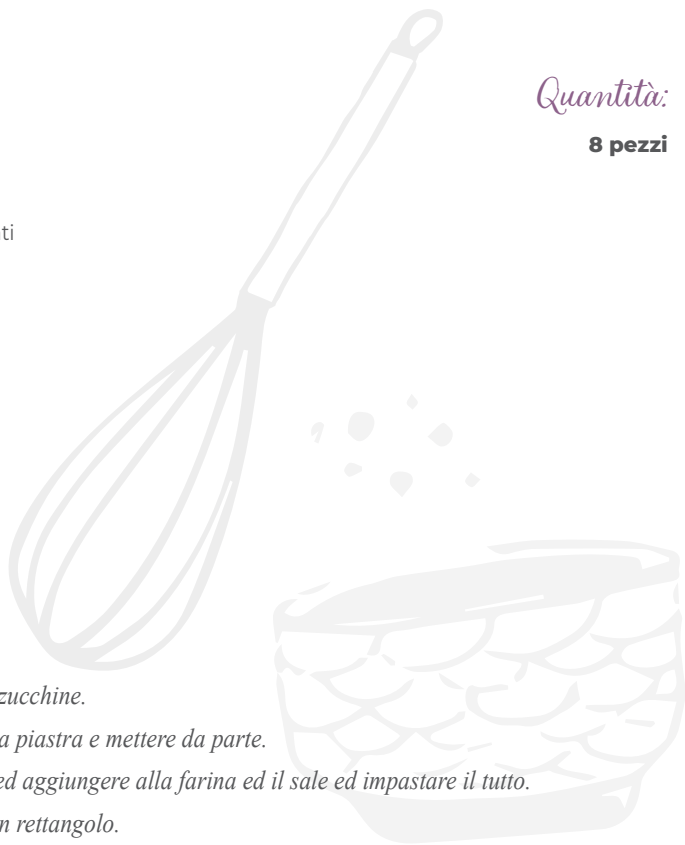


Ingredienti:

- 250 g** ketomix pan
- 120 ml** d'acqua
- 8 g** lievito istantaneo per salati
- 5 g** sale
- 100 g** bacon a fette
- 200 g** zucchine
- 90 g** provolone a fette

Quantità:

8 pezzi



Preparazione:

Lavare e tagliare a strisce le zucchine.

Cuocere entrambi i lati su una piastra e mettere da parte.

Sciogliere il lievito in acqua ed aggiungere alla farina ed il sale ed impastare il tutto.

Stendere l'impasto creando un rettangolo.

Ricoprire l'impasto con le fette di bacon, le zucchine ed il formaggio.

Arrotolare su se stesso e tagliare in 10 pezzi.

Cuocere le girelle in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti.

Servire calde.



PORTATA PRINCIPALE



8 PEZZI



FORNO

1,82

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

1621

KCAL

Proteine
66,86 g

Carboidrati
6,69 g

Grassi
133,61 g



Keto Piadina



Ingredienti:

150 g ketomix pan

60 ml d'acqua

5 g sale fino

5 g Olio evo

Quantità:

2 pezzi

Preparazione:

Mescolare tutti gli ingredienti ed impastare bene.

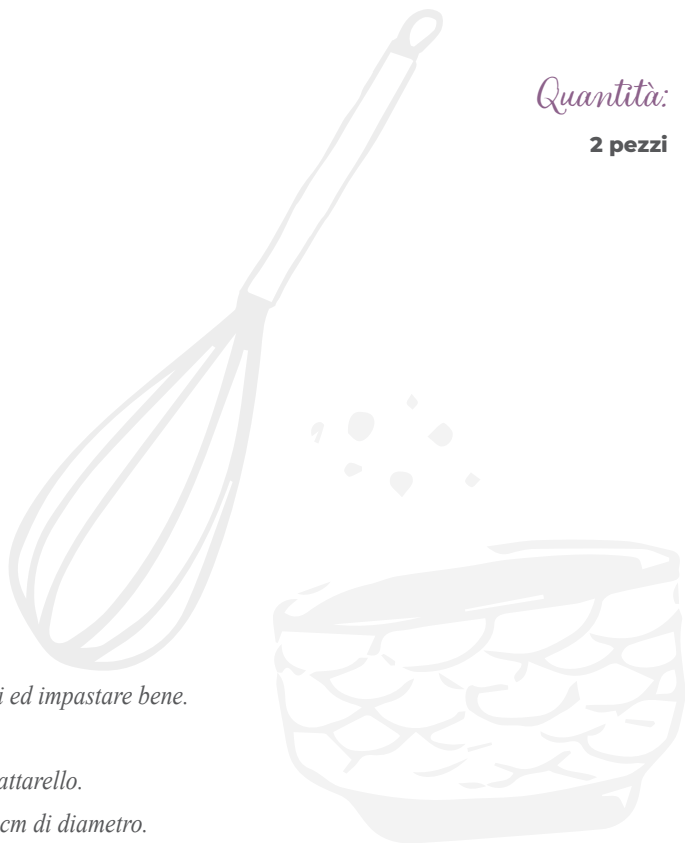
Dividere l'impasto a metà.

Stendere l'impasto con un mattarello.

Creare 2 piadine da circa 20 cm di diametro.

Scaldare bene sul fuoco una padella antiaderente e cuocere le piadine per circa due minuti per lato.

Farcire a piacimento.





PORTATA PRINCIPALE



2 PEZZI



PADELLA

3,4

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

610

KCAL

Proteine

14,4 g

Carboidrati

1,2 g

Grassi

53 g

Keto pancake salati



Ingredienti:

- 2** uova
- 130 g** ketomix pan
- 100 ml** d'acqua
- 3 g** lievito istantaneo per salati
- 2 g** sale fino

Quantità:

4 pezzi

Preparazione:

Sbattere con una frusta le uova.

Aggiungere metà farina e metà acqua e mescolare.

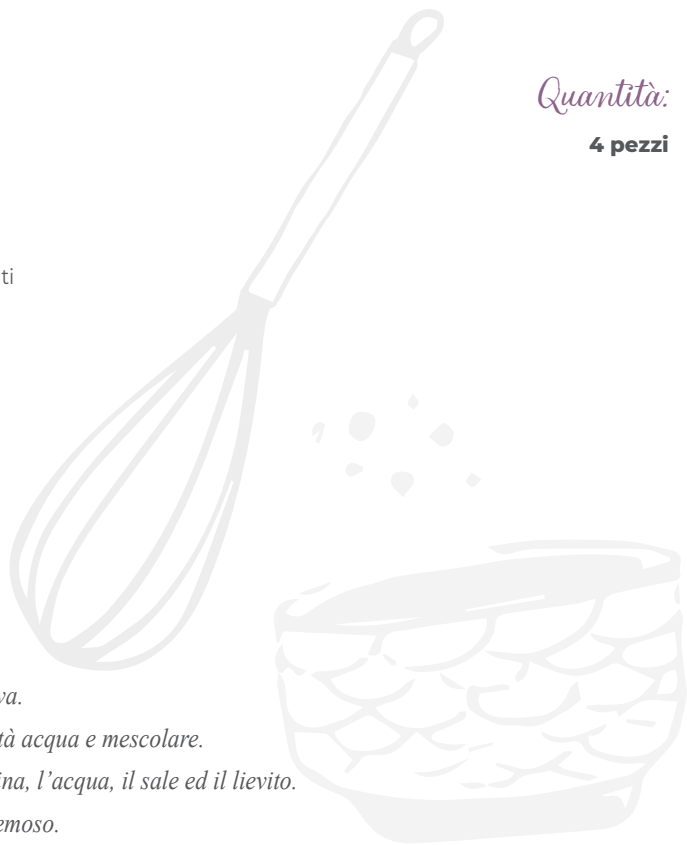
Incorporare il resto della farina, l'acqua, il sale ed il lievito.

Il composto deve risultare cremoso.

Scaldare una padella antiaderente sul fuoco.

Mettere un po' di impasto al centro creando un cerchio di circa 8 cm di diametro.

Cuocere per circa due minuti per lato a fuoco medio.





PORTATA PRINCIPALE



4 PEZZI



PADELLA



1,81

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

646
KCAL

Proteine
27,72 g

Carboidrati
1,07 g

Grassi
52,05 g

Keto pasta brisee



Ingredienti:

120 g ketomix pan

40 g burro

30 g d'acqua

1 cucchiaino lievito istan. Salati

5 g sale

Quantità:

pasta brisee

Preparazione:

Sciogliere il lievito in acqua ed aggiunge a tutti gli altri ingredienti.

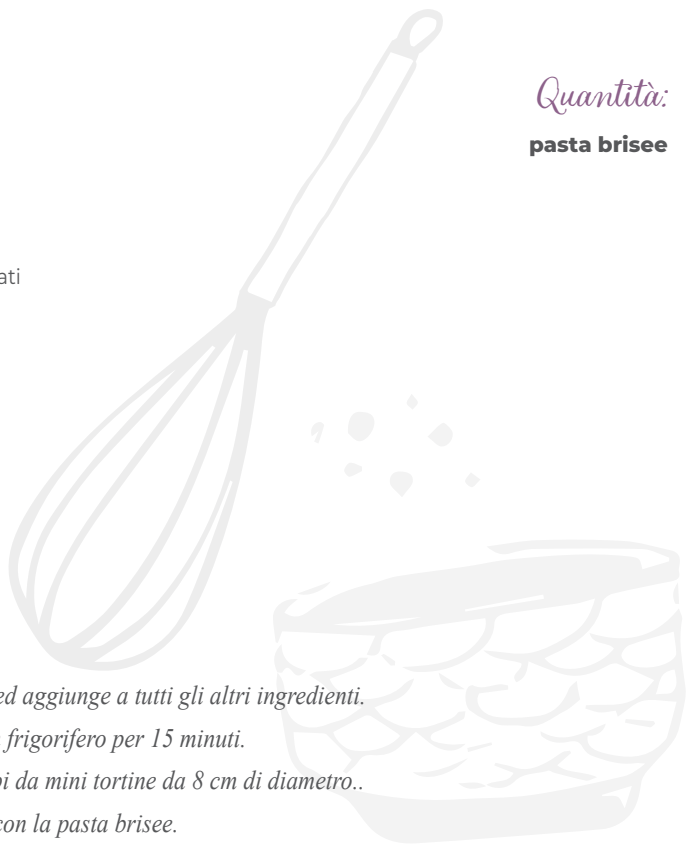
Impastare il tutto e mettere in frigorifero per 15 minuti.

Stendere l'impasto in 4 stampi da mini tortine da 8 cm di diametro..

Ricoprire il fondo ed i bordi con la pasta brisee.

Bucherellare il fondo con una forchetta.

Cuocere per 10 minuti in forno ventilato a 180 gradi prima di riempire con il ripieno desiderato.





PORTATA PRINCIPALE



PASTA BRISEE



FORNO

5,22

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

758

KCAL

Proteine

12,32 g

Carboidrati

1,44 g

Grassi

71,78 g



Keto Muffin salati

con zucchine e pancetta



Ingredienti:

- 200 g** ketomix pan
- 2** uova
- 100 g** pancetta affumicata a dadini
- 20 g** parmigiano grattugiato
- 200 g** ricotta
- 200 g** zucchine
- 5 g** sale
- 10 g** lievito istantaneo per salati

Quantità:

12 pezzi

Preparazione:

In una padella antiaderente far rosolare la pancetta un paio di minuti.

Aggiungere le zucchine tagliate a cubetti.

Cuocere a fuoco medio per una decina di minuti e mettere da parte a far raffreddare.

In un mixer, sbattere le uova, poi aggiungere il parmigiano e la ricotta.

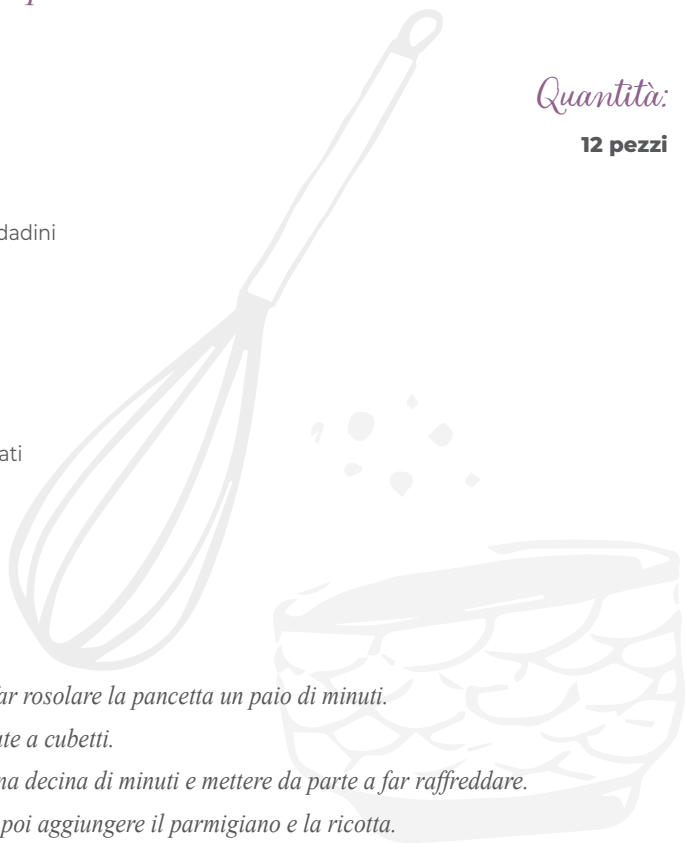
Quando tutto si è amalgamato, aggiungere tutti gli altri ingredienti.

Mescolare il tutto e per ultimi unire le zucchine e la pancetta.

Rivestire con dei pirottini di carta uno stampo da 12 muffin e dividere l'impasto in essi.

Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 30/35 minuti.

Servire caldi.





PORTATA PRINCIPALE



12 PEZZI



FORNO

1,49

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

1616

KCAL

Proteine
76,29 g

Carboidrati
10,51 g

Grassi
129,68 g

Cheto Chef Miky

Keto Muffin salati

alle olive e pancetta



Ingredienti:

- 150 g** ketomix pan
- 2** uova
- 50 g** latte di mandorle
- 2** cucchiaini sale
- q.b.** Pepe
- 1/2** bustina lievito istantaneo
- 100 g** Provolone a cubetti
- 20 g** parmigiano grattugiato
- 50 g** pancetta a cubetti
- 30 gr** olive verdi a rondelle

Quantità:

8 pezzi

Preparazione:

SBattere le uova con una forchetta mettere un pizzico di sale e pepe.

Aggiungere il latte di mandorle.

In una ciotola a parte mettere la farina, lievito, sale ed i formaggi.

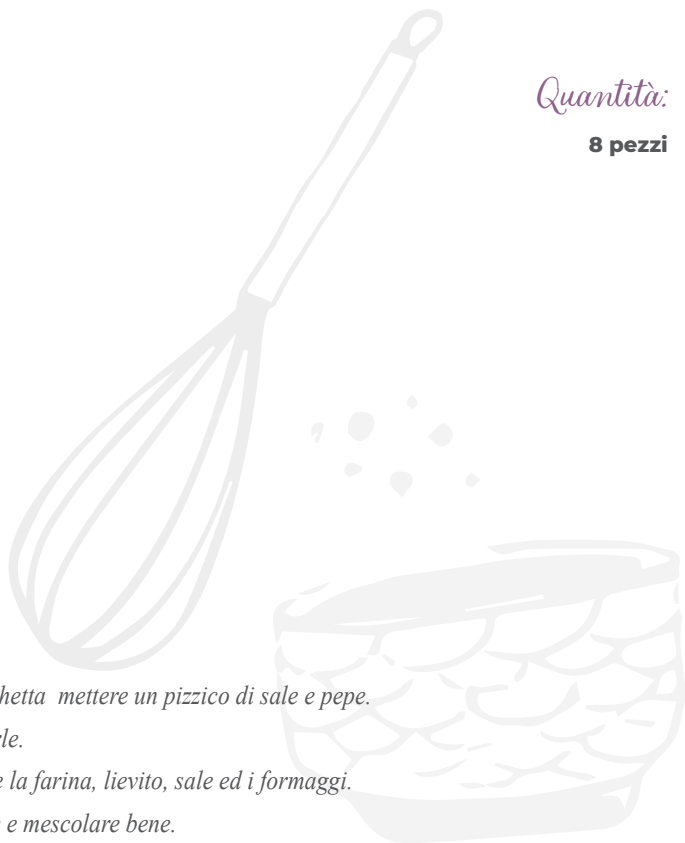
Aggiungere le uova ed il latte e mescolare bene.

Dividere l'impasto in due ed in uno incorporare la pancetta e nell'altro le olive.

Dividere in 8 pirottini di carta e metterli in una teglia da muffin.

Cuocere in forno statico a 180 gradi per 30 minuti.

Servire caldi.





PORTATA PRINCIPALE



8 PEZZI



FORNO

1,5

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

1346

KCAL

Proteine
68,67 g

Carboidrati
3,9 g

Grassi
108,99 g

Keto panino

al microonde



Ingredienti:

- 100 g** ketomix pan
- 30 ml** d'acqua fredda
- 10 g** Olio evo
- q.b.** Sale fino

Quantità:

1 panino

Preparazione:

Un pizzico di Lievito istantaneo per salati

Mescolare tutti gli ingredienti ed impastare.

Dare la forma di un panino e con un coltello fare un taglio a croce sulla parte alta.

Cuocere in microonde per 3 minuti a 750 W.

Consumare subito dopo la cottura.

Ps controllare durante la cottura perché in base al vostro microonde potrebbero cambiare i tempi.



BAKERY



1 PANINO



MICROONDE

3,99

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

468

KCAL

Proteine

9,72 g

Carboidrati

0,81 g

Grassi

41,99 g



Keto Pancake salati

alle zucchine



Ingredienti:

- 200 g** zucchine
- 30 g** ketomix pan
- 40 g** latte di mandorle
- 3 g** lievito istantaneo per salati
- 1** uovo
- q.b.** Sale, pepe
- q.b.** Olio evo
- 1 spicchio** d'aglio

Quantità:

6 pezzi

Preparazione:

Lavare e tagliare le zucchine a rondelle.

Cuocerle per 10 minuti in una padella con un filo d'olio evo ed uno spicchio d'aglio.

Farle raffreddare ed aggiungerle agli altri ingredienti mescolando il tutto.

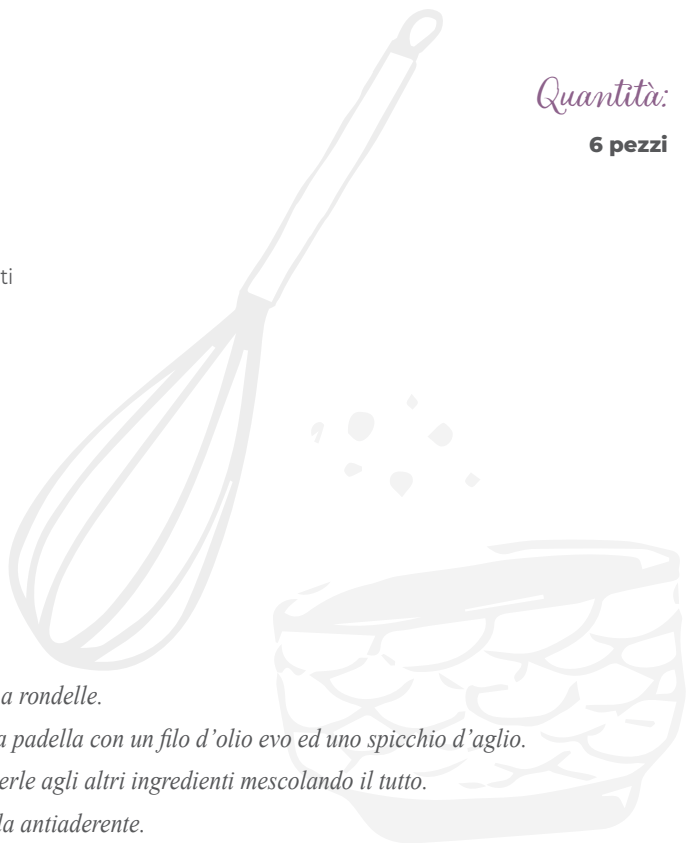
Scaldare sul fuoco una padella antiaderente.

Con l'aiuto di un cucchiaio, creare dei cerchi con il composto precedentemente preparato.

Coprire con un coperchio.

Cuocere per 5/6 minuti rigirando i pancake da entrambi i lati.

Servire caldi.





PORTATA PRINCIPALE



6 PEZZI



PADELLA

0,87

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

230

KCAL

Proteine

13,48 g

Carboidrati

4,27 g

Grassi

15,47 g



Keto Muffin

alla pizza



Per l'impasto:

Ingredienti:

300 g ketomix pan

150 ml d'acqua

12 g lievito istantaneo per salati

5 g sale

Ripieno:

50 g provolone dolce

80 g

polpa di pomodoro

q.b. sale, origano

Quantità:

7 pezzi

Preparazione:

Impastare tutti gli ingredienti per l'impasto e creare sette palline uguali.

Schiacciare le palline creando dei dischi non troppo sottili.

Mescolare la polpa di pomodoro con un pizzico di sale ed origano.

Cuocere per un paio di minuti nel microonde.

Mettere la polpa al centro di ogni disco di impasto aggiungendo dei pezzettini di provolone.

Chiudere i dischi di impasto dando loro una forma di "sacchettino" lasciandoli leggermente aperti.

Trasferire in porottini di carta posti in uno stampo da muffin.

Cuocere in forno statico a 200 gradi per 35 minuti.

Servire caldi.





PORTATA PRINCIPALE



7 PEZZI



FORNO

2,28

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

1296

KCAL

Proteine

41,21 g

Carboidrati

5,73 g

Grassi

107,09 g



Keto Focaccia

alle olive



Ingredienti:

300 g ketomix pan

150 ml d'acqua fredda

9 g lievito di birra fresco

5 g sale

40 g olive verdi

Quantità:

1 grande focaccia

Preparazione:

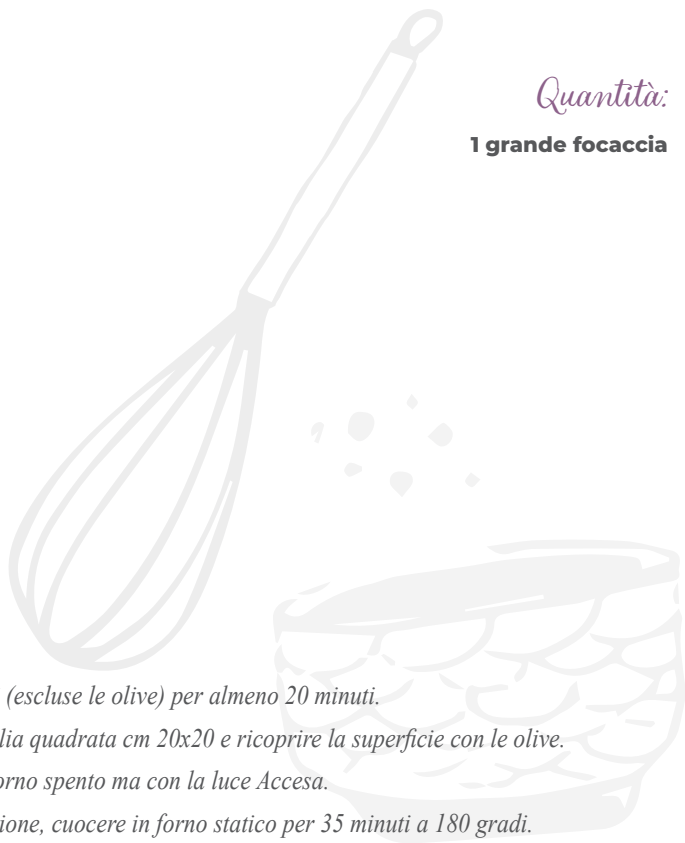
Impastare tutti gli ingredienti (escluse le olive) per almeno 20 minuti.

Stendere l'impasto in una teglia quadrata cm 20x20 e ricoprire la superficie con le olive.

Far lievitare per tre ore nel forno spento ma con la luce Accesa.

Terminato il tempo di lievitazione, cuocere in forno statico per 35 minuti a 180 gradi.

Far raffreddare prima di servire.



BAKERY



1 GRANDE FOCACCIA



FORNO

3,08

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

1198

KCAL

Proteine

30,21 g

Carboidrati

2,9 g

Grassi

102,04 g



Keto Rotolo

con funghi e radicchio



Per la sfoglia:

Ingredienti:

- 400 g** ketomix pan
- 200 ml** d'acqua tiepida
- 10 g** lievito istantaneo per salati
- 4 g** sale

Ripieno:

- 200 g** ricotta
- 300 g** funghi porcini
- 200 g** radicchio rosso
- 50 g** parmigiano grattugiato
- 1** uovo
- q.b.** Olio evo
- q.b.** sale, pepe

Quantità:

2 rotoli

Preparazione:

Impastare tutti gli ingredienti dell'impasto e stenderlo a forma rettangolare.

Tagliare a metà il rettangolo di pasta.

Pulire i funghi con un canovaccio e tagliarli a cubetti.

Cuocerli per un paio di minuti in una padella con un filo d'olio.

Aggiungere il radicchio tagliato a striscioline e un pizzico di sale.

Continuare la cottura per altri 5 minuti coprendo con un coperchio.

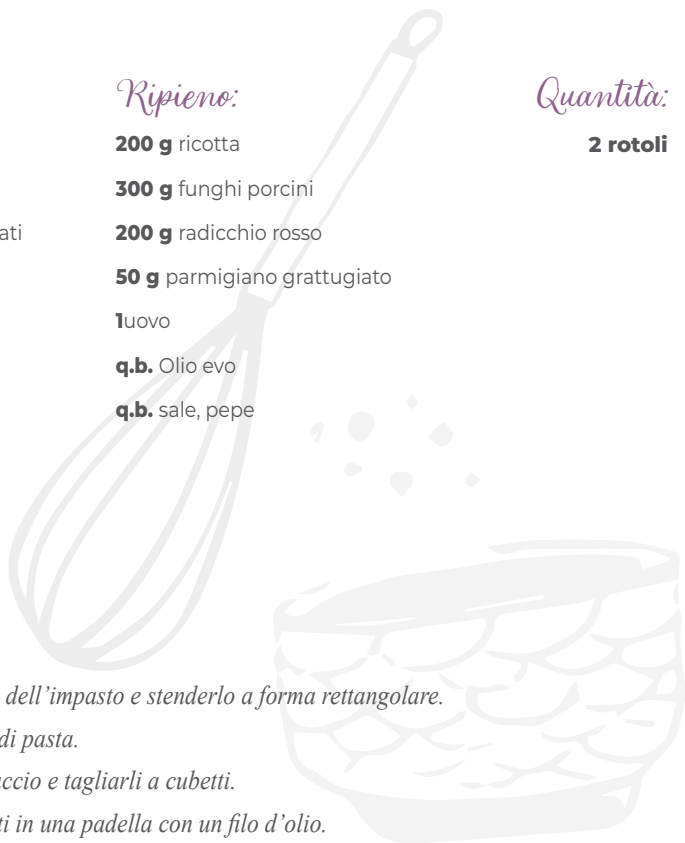
Far raffreddare il tutto.

Mescolare l'uovo, la ricotta, il parmigiano, sale e pepe ed aggiungere i funghi ed il radicchio raffreddati.

Dividere il composto sui due rettangoli di pasta ed arrotolarli su se stessi.

Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 35/40 minuti.

Servire caldo.





PORTATA PRINCIPALE



2 ROTOLI



FORNO

1,6

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

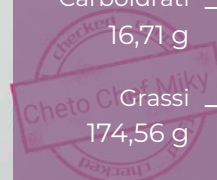
2225

KCAL

Proteine
92,55 g

Carboidrati
16,71 g

Grassi
174,56 g



Keto Calzone



Per l'impasto:

Ingredienti:

- 200 g** ketomix pan
- 5 g** Olio evo
- 5 g** sale fino
- 80 g** d'acqua fredda
- 8 g** lievito istantaneo per salati

Ripieno :

- 100 g** polpa di pomodoro
- 40 g** mozzarella
- q.b.** origano
- q.b.** sale fino

Quantità:

2 pezzi

Preparazione:

Sciogliere il lievito in acqua, aggiungere agli altri ingredienti ed impastare per almeno 15 minuti.

Dividere l'impasto in due e stendere a forma circolare.

Mescolare alla polpa di pomodoro con un pizzico di sale e l'origano.

Ricoprire una metà del disco di impasto con la polpa di pomodoro e la mozzarella tagliata a cubetti.

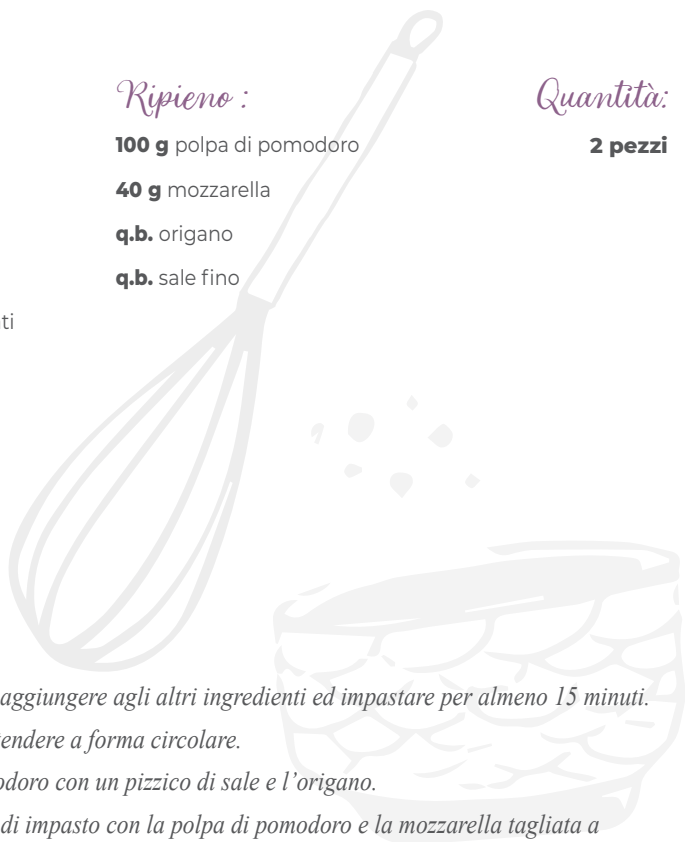
Chiudere il cerchio di impasto creando una mezzaluna e chiudendo bene i bordi.

Io l'ho fatto con i rebbi di una forchetta.

Ripetere l'operazione con il secondo disco di impasto.

Cuocere i calzoni in forno ventilato a 200 gradi per 20 minuti.

Servire caldo.





PORTATA PRINCIPALE



2 PEZZI



FORNO

2,29
KETO RATIO



KETOMIX
PAN

928
KCAL

Proteine
28,85 g

Carboidrati
4,97 g

Grassi
77,33 g

Keto Pane



Ingredienti:

500 g ketomix pan

200 ml d'acqua fredda

10 g sale fino

15 g lievito di birra fresco

Quantità:

1 pagnotta

Preparazione:

Impastare tutti gli ingredienti a mano o con un'impastatrice per almeno 20 minuti.

Formare una pagnotta o più panini e farli lievitare un forno spento ma con la luce accesa per 3 ore.

Terminato il tempo di lievitazione cuocere in forno ventilato a 200 gradi per 35/40 minuti.

In caso abbiate creato i panini, ridurre il tempo di cottura di 5/10 minuti.

Far raffreddare.

Ps il pane resta morbido per 3/4 giorni oppure lo si può congelare.



BAKERY



1 PAGNOTTA



FORNO

2,96

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

1896

KCAL

Proteine

49,82 g

Carboidrati

4,17 g

Grassi

160,06 g



Keto Plumcake salato

al salmone e pistacchi



Ingredienti:

- 250 g** ketomix pan
- 2** uova
- 80 ml** d'acqua tiepida
- 8 g** lievito istantaneo per salati
- 5 g** sale fino
- 30 g** pistacchi
- 100 g** salmone affumicato

Quantità:

1 plumcake da 21x10,5cm

Preparazione:

Sciogliere il lievito in acqua, sbattere le uova ed aggiungere il tutto alla farina.

Tagliare a striscioline il salmone ed unirli insieme ai pistacchi ed al sale all'impasto.

Mescolare bene tutti gli ingredienti.

Trasferire in uno stampo da Plumcake (21x10,5 cm di dimensioni) ricoperto da carta da forno.

Cuocere in forno ventilato a 200 gradi per 35/40 minuti.

Tagliare a fette e servire caldo.



PORTATA PRINCIPALE



1 PLUMCAKE DA
21X10,5CM



FORNO

1,49

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

1432

KCAL

Proteine
70,68 g

Carboidrati
4,52 g

Grassi
111,8 g



Keto Sbriciolata salata

alle zucchine



Per il crumble:

Ingredienti:

300 g ketomix pan
30 g parmigiano grattugiato
150 g burro
7 g sale fino
8 g lievito istantaneo per salati
1 uovo

Ripieno:

200 g zucchine
150 g ricotta
100 g prosciutto cotto a fette
q.b. Sale, pepe
Per il ripieno: 200 g
zucchine 150 g
ricotta 100 g
prosciutto cotto a fette q.b.

Quantità:

1 torta di 20 cm

Preparazione:

Tagliare a pezzettini il burro freddo da frigorifero ed unirlo alla farina, al parmigiano ed il sale.

Impastare creando delle briciole con l'impasto.

Sbattere l'uovo con una forchetta

Aggiungere il lievito mescolando il tutto ed unire al mix precedente continuando ad impastare.

Tagliare le zucchine a cubetti, salarle e cuocerle due minuti nel microonde alla massima potenza.

Eliminare l'acqua rilasciata dalle zucchine ed aggiungere la ricotta, un pizzico di sale e pepe.

Prendere una tortiera da cm 20 di diametro e foderarla con della carta da forno.

Mettere sul fondo della tortiera metà del crumble precedente preparato.

Mettere le zucchine con la ricotta, disporre sopra le fette di prosciutto e ricoprire il tutto con il restante crumble.

Cuocere in forno statico a 180 gradi per 40 minuti.

Servire caldo.



PORTATA PRINCIPALE



1 TORTA DI 20 CM



FORNO

2,67

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

2856

KCAL

Proteine
84,06 g

Carboidrati
12,44 g

Grassi
257,95 g

Keto Cracker



Ingredienti:

150 g ketomix pan

80 ml d'acqua

1 cucchiaino lievito istan. Salati

3 g sale fino

Quantità:

20 pezzi

Preparazione:

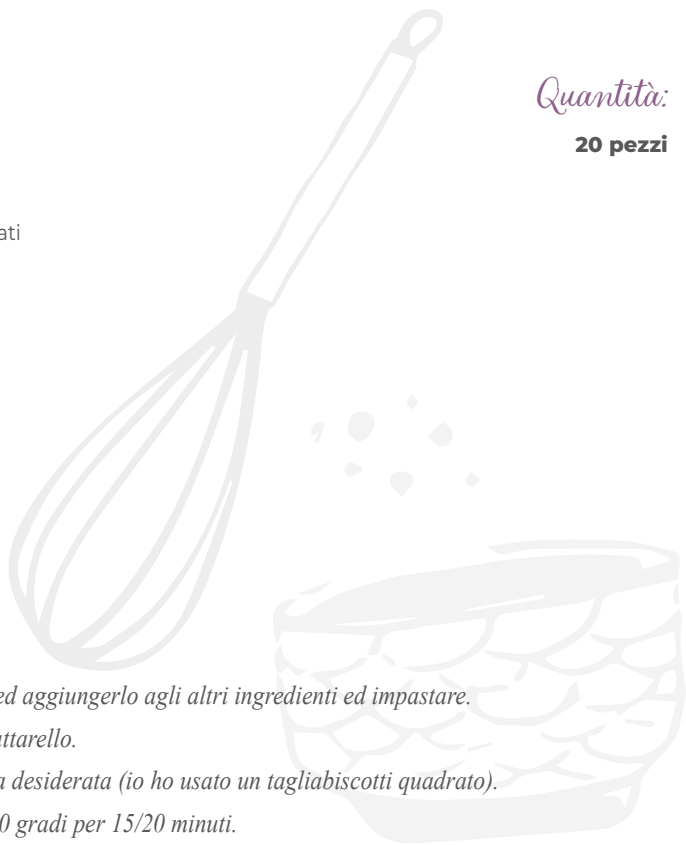
Sciogliere il lievito in acqua ed aggiungerlo agli altri ingredienti ed impastare.

Stendere l'impasto con un mattarello.

Tagliare i cracker della forma desiderata (io ho usato un tagliabiscotti quadrato).

Cuocere in forno statico a 180 gradi per 15/20 minuti.

Servire freddi.





BAKERY



20 PEZZI



FORNO

2,98

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

568

KCAL

Proteine _____
14,88 g

Carboidrati _____
1,24 g

Grassi _____
48,02 g

Keto Pane

in cassetta



Ingredienti:

300 g ketomix pan

80 ml latte di mandorle

40 ml d'acqua tiepida

40 g Olio evo

9 g lievito di birra fresco

5 g sale

Quantità:

1 pagnotta da 400 gr

Preparazione:

Mescolare tutti gli ingredienti con una planetaria o a mano per almeno 20 minuti.

Creare una pagnotta e metterla in uno stampo da Plumcake di cm 21 x 10,5.

Far lievitare per almeno tre ore in forno spento ma con la luce accesa.

Terminato il tempo di lievitazione, cuocere in forno ventilato a 200 gradi per 35/40 minuti.



BAKERY



1 PAGNOTTA DA 400 GR



FORNO

3,89

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

1516

KCAL

Proteine
30,29 g

Carboidrati
4,9 g

Grassi
136,88 g



Keto Pizza



Ingredienti:

- 200 g** ketomix pan
- 6 g** lievito di birra fresco
- 80 ml** d'acqua fredda
- 5 g** sale fino
- 5 g** olio evo
- 100 g** Polpa di pomodoro
- 30 g** mozzarella (tipo pizzottella)
- q.b.** Origano

Quantità:

pizza 22 cm

Preparazione:

Aggiungere tutti gli ingredienti ed impastare per almeno 20 minuti.

Stendere l'impasto in una teglia e far lievitare nel forno spento ma con la luce accesa per 90 minuti.

Trascorso il tempo di lievitatura, cuocere la base in forno statico per 15 minuti a 180 gradi.

Mettere la polpa di pomodoro con l'aggiunta dell'origano e continuare la cottura per altri 20 minuti.

Infine aggiungere la mozzarella e cuocere per altri 5/10 minuti.

Sfornare e servire calda.



PORTATA PRINCIPALE



PIZZA 22 CM



FORNO

2,18

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

927

KCAL

Proteine
28,63 g

Carboidrati
6,47 g

Grassi
76,67 g



Keto panettone salato



Ingredienti:

- 300 g** ketomix pan
- 150 ml** d'acqua tiepida
- 1 bustina** lievito istantaneo per salati
- 150 g** provolone a cubetti
- 30 g** parmigiano grattugiato
- 90 g** prosciutto a cubetti
- 70 g** olive verdi a rondelle
- 4** uova
- 5 g** sale fino

Quantità:

600 gr di panettone

Preparazione:

Montare le uova con delle fruste elettriche.

Unire la farina ed il parmigiano continuando ad impastare.

Sciogliere il lievito in acqua ed aggiungerla all'impasto.

Unire gli altri ingredienti e mescolare il tutto.

Mettere l'impasto in uno stampo di carta da panettone da 500 g.

Cuocere in forno statico a 180 gradi per 70 minuti.

Far intiepidire e servire.





PORTATA PRINCIPALE



600 GR DI PANETTONE



FORNO

1,47

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

2383

KCAL

Proteine

124,36 g

Carboidrati

5,43 g

Grassi

190,17 g



Keto Salatini

al salame



Ingredienti:

- 130 g** ketomix pan
- 90 ml** d'acqua
- 2 g** lievito istantaneo per salati
- 30 g** parmigiano grattugiato
- 80 g** salame a cubetti

Quantità:

18 pezzi

Preparazione:

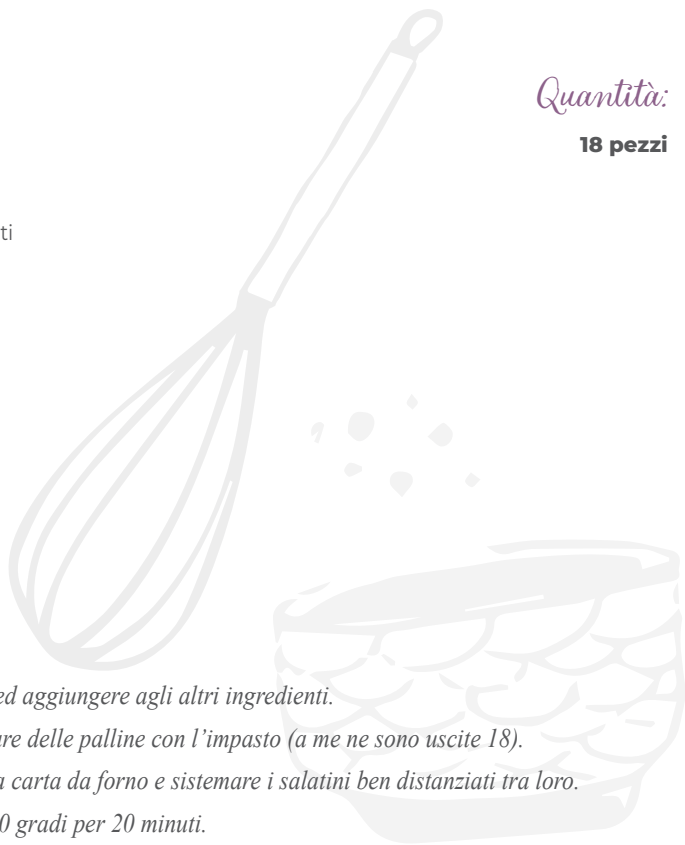
Sciogliere il lievito in acqua ed aggiungere agli altri ingredienti.

Mescolare bene il tutto e creare delle palline con l'impasto (a me ne sono uscite 18).

Ricoprire una teglia con della carta da forno e sistemare i salatini ben distanziati tra loro.

Cuocere in forno statico a 180 gradi per 20 minuti.

Servire sia caldi che freddi.





PORTATA PRINCIPALE



18 PEZZI



FORNO

2,05

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

992

KCAL

Proteine

40,32 g

Carboidrati

1,06 g

Grassi

84,85 g



Keto Focaccia

al bacon e formaggio



Ingredienti:

- 200 g** ketomix pan
- 2** cucchiaini lievito di birra secco
- 80 ml** d'acqua tiepida
- 5 g** Olio evo
- 5 g** sale
- Per farcire:
 - 100 g** formaggio (io ho usato il tomino)
 - 90 g** bacon a fette

Quantità:

1 focaccia grande

Preparazione:

- Sciogliere il lievito in acqua ed aggiungere agli altri ingredienti ed impastare per almeno 20 minuti.*
- Stendere l'impasto in una teglia quadrata antiaderente.*
- Mettere a lievitare per 3 ore in forno spento ma con la luce accesa.*
- Trascorso il tempo di lievitazione, cuocere la focaccia in forno ventilato a 200 gradi per 20 minuti.*
- Togliere la focaccia dal forno e farcire con il formaggio ed il bacon.*
- Continuare la cottura per altri 15/20 minuti.*
- Servire calda.*



PORTATA PRINCIPALE



1 FOCACCIA GRANDE



FORNO

2,7

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

1323

KCAL

Proteine
40,94 g

Carboidrati
2,54 g

Grassi
117,25 g



Keto panettone



Ingredienti:

- 280 g** ketomix pan
- 70 g** eritritolo
- 2** uova
- 50 g** burro
- 8 g** lievito di birra fresco
- 80 g** latte di mandorle
- 50 g** cioccolato fondente al 90%
- 10 gocce** dolcificante liquido

Decorazione:

10pz mandorle per decorare

Quantità:

1 panettone da 500 gr

Preparazione:

Setacciare la farina con un colino a maglie fini per togliere i semi.

Aggiungere l'eritritolo e le uova ed impastare.

Sciogliere il lievito nel latte di mandorle ed unirlo al composto precedente continuando ad impastare.

Aggiungere il burro a temperatura ambiente ed il cioccolato a pezzettini.

Dolcificare con il dolcificante liquido e mettere in uno stampo da panettone da mezzo kg.

Decorare con le mandorle e mettere a

Far lievitare in forno spento ma con la luce accesa per almeno 8 ore.

Cuocere in forno statico a 180 gradi per 40 minuti.





DESSERT / DOLCI



1 PANETTONE DA 500 GR



FORNO

2,71

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

2001

KCAL

Proteine

52,19 g

Carboidrati

13,6 g

Grassi

178,03 g



Keto Frittelle

di zucchini

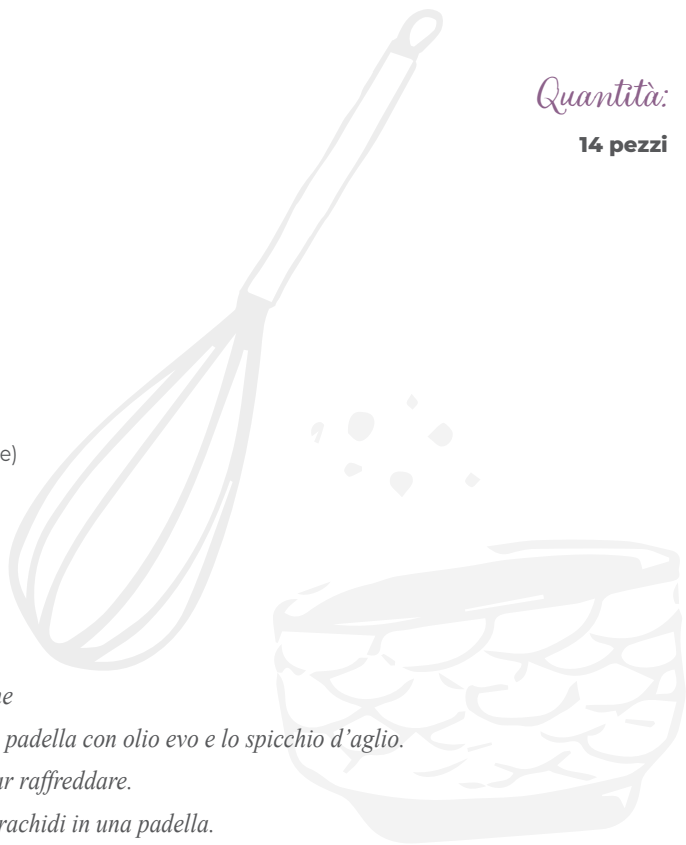


Ingredienti:

- 200 g** zucchini
- 30 g** parmigiano grattugiato
- 50 g** ketomix pan
- 2** uova
- q.b.** Sale, pepe
- 15 g** Olio evo
- 1 spicchio** aglio
- 1 l** olio di arachidi (per friggere)

Quantità:

14 pezzi



Preparazione:

Tagliare a rondelle le zucchini

Cuocerle 10/12 minuti in una padella con olio evo e lo spicchio d'aglio.

Mettere un pizzico di sale e far raffreddare.

Mettere a scaldare l'olio di arachidi in una padella.

Mescolare le zucchini con gli altri ingredienti e mescolare.

Buttare l'impasto a cucchiaiate nell'olio ben caldo.

Friggere finchè le frittelle non diventano dorate.

Scolarle con l'aiuto di una schiumarola, asciugarle con della carta scottex e salarle.

Servire calde.



PORTATA PRINCIPALE



14 PEZZI



PADELLA

1,44
KETO RATIO



KETOMIX
PAN

626
KCAL

Proteine
31,88 g

Carboidrati
3,2 g

Grassi
50,63 g

Keto Schiacciata

alle zucchine



Ingredienti:

- 200 g** ketomix pan
- 2** cucchiaini lievito istantaneo pane
angeli
- 5 g** sale
- 80 ml** d'acqua
- 100 g** zucchine
- q.b.** Olio evo
- q.b.** Sale
- 30 g** parmigiano grattugiato

Quantità:

1 grande schiacciata

Preparazione:

Tagliare le zucchine a strisce con un pelapatate e scottarle su una piastra ben calda.

Farle raffreddare e condire con un filo d'olio ed un pizzico di sale.

Sciogliere il lievito in acqua fredda ed aggiungerlo agli altri ingredienti.

Impastare il tutto e stendere l'impasto su una placca da forno rivestita da carta da forno.

Ricomparire l'impasto con le zucchine ed il parmigiano grattugiato.

Cuocere in forno modalità ventilato a 200 gradi 15/20 minuti.

Servire calda.



PORTATA PRINCIPALE



1 GRANDE SCHIACCIATA



FORNO

2,43

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

984

KCAL

Proteine

31,07 g

Carboidrati

3,09 g

Grassi

83,12 g



Keto Pane alle noci



Ingredienti:

- 500 g** ketomix pan
- 250 ml** d'acqua fredda
- 15 g** lievito di birra fresco
- 10 g** sale
- 50 g** gherigli di noci

Quantità:

1 pagnotta

Preparazione:

Procedimento con macchina del pane :

*Mettere gli ingredienti nella macchina del pane nel seguente ordine:
acqua, ingredienti secchi ed infine lievito.*

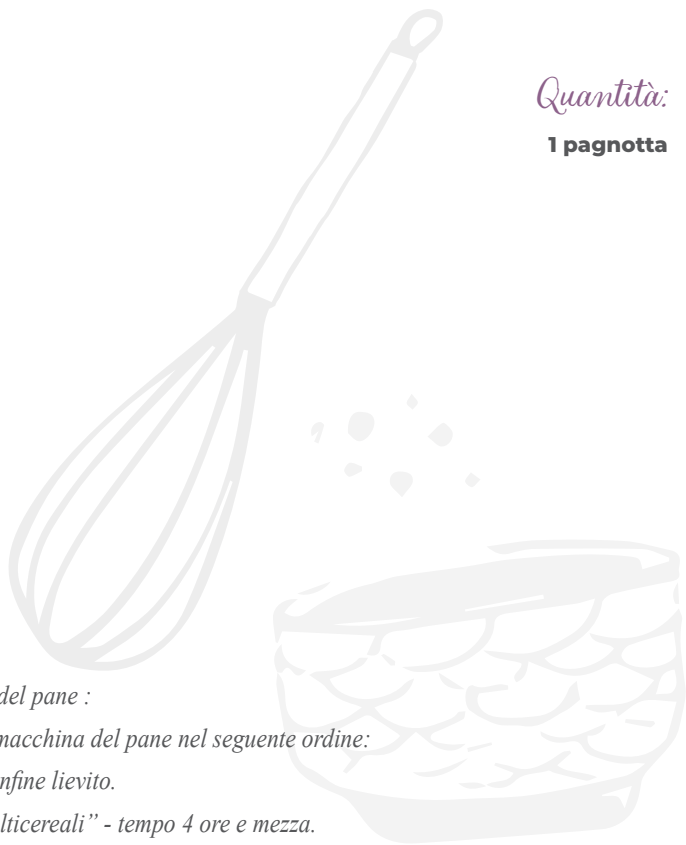
Impostare il programma "multicereali" - tempo 4 ore e mezza.

Procedimento con cottura in forno:

Impastare a mano o con un'impastatrice tutti gli ingredienti per almeno 20 minuti.

Creare una pagnotta e farla lievitare per 90 minuti nel forno spento ma con la luce accesa.

Cuocere in forno a 180 gradi per 35/40 minuti.



BAKERY



1 PAGNOTTA



FORNO

3,05

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

2247

KCAL

Proteine
56,97 g

Carboidrati
6,72 g

Grassi
194,11 g



Keto Mini quiche

alle zucchine



Per la pasta brisee:

Ingredienti:

- 100 g** ketomix pan
- 40 g** burro
- 30 ml** d'acqua
- 1 cucchiaino** lievito istan. Salati
- 5 g** sale

Ripieno:

- 200 g** zucchine
- q.b.** Olio evo
- 1 spicchio** aglio
- q.b.** prezzemolo tritato
- q.b.** sale
- q.b.** pepe
- 2** uova
- 30 g** parmigiano grattugiato

Quantità:

4 pezzi

Preparazione:

Sciogliere il lievito in acqua ed aggiunge a tutti gli altri ingredienti dell'impasto

Impastare il tutto e mettere in frigorifero per 15 minuti.

Stendere l'impasto in 4 stampi da mini tortine da 8 cm di diametro (io ho usato quelli usa e getta).

Ricoprire il fondo ed i bordi con la pasta brisee.

Tagliare le zucchine a rondelle.

Cuocerle in una padella per 10/12 minuti con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio.

Aggiungere il prezzemolo tritato e salarle.

Far raffreddare le zucchine, poi aggiungere le uova ed il parmigiano mescolando il tutto.

Riprendere gli stampi foderati con la pasta brisee e riempirli con questo mix.

Cuocere in forno statico per 20/25 minuti a 180 gradi.

Servire calde.

PORTATA PRINCIPALE



4 PEZZI



FORNO

2,05

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

985

KCAL

Proteine
37,48 g

Carboidrati
4,08 g

Grassi
85,02 g



Keto Pane

alla pancetta



Ingredienti:

- 250 g** ketomix pan
- 7,5 g** lievito di birra fresco
- 100 ml** d'acqua fredda
- 5 g** sale fino
- 10 g** Olio evo
- 80 g** pancetta dolce a cubetti

Quantità:

1 pagnotta

Preparazione:

80 g pancetta dolce a cubetti

Impastare tutti gli ingredienti con un impastatrice o a mano per almeno 20/30 minuti.

Creare una pagnotta e mettere a lievitare in forno spento ma con la luce accesa per 2 ore.

Successivamente cuocere in forno ventilato per 35/40 minuti a 200 gradi.

BAKERY



1 PAGNOTTA



FORNO

2,71

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

1272

KCAL

Proteine
38,51 g

Carboidrati
2,08 g

Grassi
110,02 g



Keto Focaccina veloce



Ingredienti:

150 g ketomix pan

2 cucchiaini lievito istantaneo pane
angeli

90 g d'acqua

10 g Olio evo

5 g sale fino

Quantità:

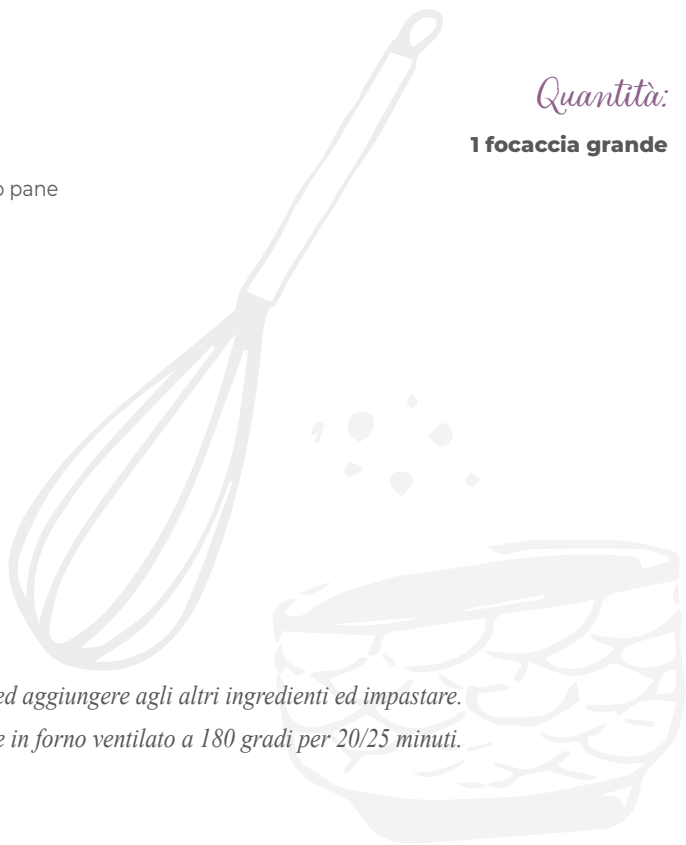
1 focaccia grande

Preparazione:

Sciogliere il lievito in acqua ed aggiungere agli altri ingredienti ed impastare.

Creare la focaccina e cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 20/25 minuti.

Far raffreddare e servire.





BAKERY



1 FOCACCIA GRANDE



FORNO

3,48

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

661

KCAL

Proteine

15,37 g

Carboidrati

1,29 g

Grassi

58,02 g

Keto Ciambella salata

ai funghi e salsiccia



Ingredienti:

- 300 g** ketomix pan
- 2** uova
- 20 g** parmigiano grattugiato
- 100 g** funghi porcini
- 150 g** salsiccia
- 3** cucchiaini lievito per salati
- 5 g** sale fino
- 60 ml** d'acqua
- q.b.** Olio evo
- 1 spicchio** d'aglio
- q.b.** Prezzemolo tritato

Quantità:

1 ciambellone

Preparazione:

Pulire con un panno umido i funghi, tagliarli a pezzettini.

Cuocerli per 10/12 minuti in padella con un filo d'olio prezzemolo tritato e spicchio d'aglio.

Quando cotti, togliere l'aglio e metterli da parte e farli raffreddare.

Tagliare a pezzettini la salsiccia.

Cuocerla in una padella antiaderente per 10 minuti.

Mettere da parte a far raffreddare.

Sciogliere il lievito in acqua ed aggiungerlo alla farina.

Unire tutti gli altri ingredienti ed impastare (l'impasto sarà molto appiccicoso).

Trasferire l'impasto in una tortiera col buco da cm 20 e cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 35/40 minuti.

Servire caldo.





PORTATA PRINCIPALE



1 CIAMBELLONE



FORNO

1,84

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

1861

KCAL

Proteine
78,53 g

Carboidrati
4,83 g

Grassi
153,24 g



Keto Crumble

di zucchini



Per l'impasto:

Ingredienti:

- 200 g** zucchini
- 30 g** parmigiano grattugiato
- 100 g** ricotta
- q.b.** Sale
- 10 g** Olio evo

Crumble:

- 40 g** ketomix pan
- 20 g** burro
- 10 g** parmigiano grattugiato

Quantità:

1 porzione

Preparazione:

Con una grattugia, tagliare a fiammifero le zucchini

Asciugare dell'acqua in eccesso "strizzandole" all'interno di un canovaccio pulito.

Aggiungere alle zucchini tutti gli ingredienti mescolando il tutto.

Trasferire in una pirofila di cm 20 x 20 precedentemente ricoperta da carta da forno.

Per il crumble:

Mescolare con le mani la farina ed il burro. (deve essere a temperatura ambiente)

Creare delle briciole con l'impasto.

Ricoprire la superficie delle zucchini con le briciole di impasto e con il parmigiano grattugiato.

Cuocere in forno statico a 180 gradi per 25 minuti.

Alzare la temperatura a 200 e continuare la cottura per altri 5/10 minuti per far dorare il crumble.

Servire caldo.





PORTATA PRINCIPALE



1 PORZIONE



FORNO

1,92

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

731

KCAL

Proteine
26,9 g

Carboidrati
6,34 g

Grassi
63,67 g



Keto Cracker alla pizza



Ingredienti:

- 200 g** ketomix pan
- 30 ml** d'acqua
- 100 g** polpa di pomodoro
- 10 g** Olio evo
- 15 g** sale fino
- q.b.** Origano

Quantità:

30 pezzi

Preparazione:

Impastare tutti gli ingredienti escluso l'origano.

Stendere l'impasto su di un foglio di carta da forno dando una forma rettangolare.

Con una rotella taglia pasta o taglia pizza, tagliare 30 rettangoli.

Cospargere la loro superficie con l'origano.

Cuocere in forno ventilato per 15 minuti a 180 gradi.

Alzare la temperatura a 200 gradi con modalità statico e cuocere per altri 10 minuti.

Sfornare i cracker e farli raffreddare prima di servire.





BAKERY



30 PEZZI



FORNO

2,98

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

866

KCAL

Proteine
20,4 g

Carboidrati
4,6 g

Grassi
74,49 g



Keto Pan brioche



Ingredienti:

- 300 g** ketomix pan
- 2** uova
- 50 g** eritritolo
- 70 g** burro
- 7 g** lievito di birra
- 60 g** latte di mandorle

Quantità:

1 stampo da 21x10,5cm

Preparazione:

Setacciare la farina per eliminare i semi contenuti.

Aggiungere alla farina tutti gli altri ingredienti ed impastare per almeno 20 minuti.

Creare delle palline con l'impasto.

Disporle in uno stampo da Plumcake precedentemente ricoperto da carta da forno.

Far lievitare una notte intera (o almeno 4/5 ore) nel forno spento con la luce accesa.

Terminato il tempo di lievitazione, cuocere in forno statico per 30/35 minuti a 170 gradi.

Far raffreddare e tagliare a fette.





DESSERT / DOLCI



1 STAMPO DA 21X10,5CM



FORNO

3,28

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

1835

KCAL

Proteine

45,39 g

Carboidrati

5,05 g

Grassi

165,51 g



Keto Fette biscottate



Ingredienti:

300 g ketomix pan

1 uovo

40 g eritritolo

90 g (100 ml) latte di mandorle

1/2 bustina lievito per salati

Quantità:

10 fette

Preparazione:

Sciogliere il lievito nel latte tiepido ed aggiungerlo agli altri ingredienti.

Impastare il tutto fino a quando non si ottiene un impasto liscio e morbido.

Trasferire in uno stampo da plumcake cm 20x10.

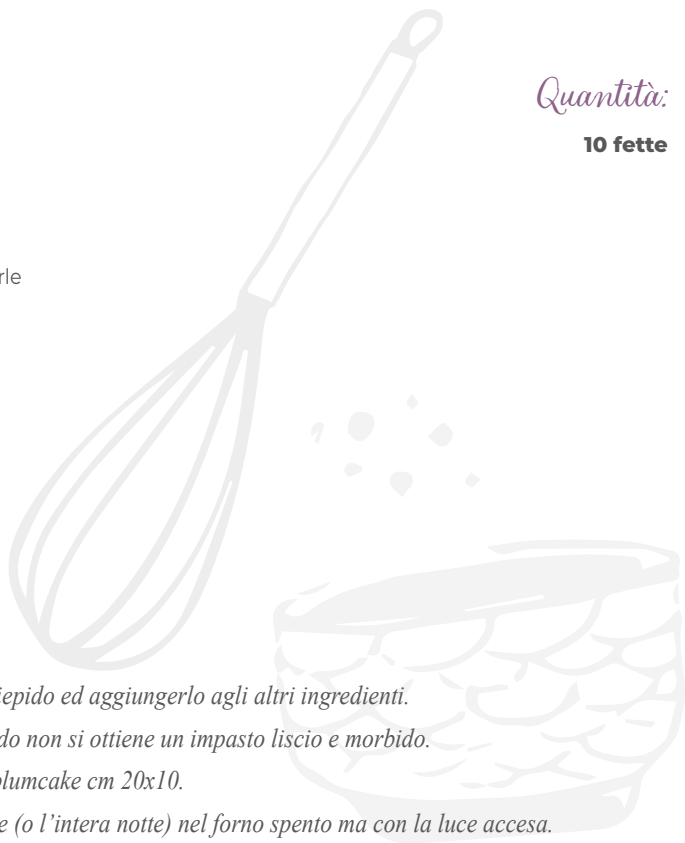
Far lievitare per almeno 4 ore (o l'intera notte) nel forno spento ma con la luce accesa.

Finito il tempo di lievitazione, cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 40 minuti.

Far raffreddare il panetto e tagliarlo in 10 fette.

Tostare le fette in forno a 200 gradi per 10 minuti per lato.

Far raffreddare prima di servire.



BAKERY



10 FETTE



FORNO

2,39

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

1235

KCAL

Proteine
37,66 g

Carboidrati
5,19 g

Grassi
102,24 g



Keto Pane



Ingredienti:

- 500 g** ketomix pan
- 200 ml** d'acqua fredda
- 10 g** sale fino
- 15 g** lievito di birra fresco

Quantità:

1 pagnotta

Preparazione:

Nel cestello della macchina del pane mettere gli ingredienti seguendo il seguente ordine: acqua, farina, sale e lievito spezzettato.

Azionare il programma "multicereali" per la durata totale di 4 ore.

Terminato il programma, lasciare il pane all'interno della macchina finché non si sarà raffreddato.

*Ps dopo 3 ore e mezzo, controllare la cottura del pane**

In caso fosse già cotto, bloccare il programma.

In caso contrario continuare la cottura per un'altra mezz'ora e controllare al termine delle 4 ore.

**il tempo potrebbe variare in base alla marca della vostra macchina.*

BAKERY



1 PAGNOTTA



MACCHINA_DEL_PANE

2,96

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

1896

KCAL

Proteine
49,82 g

Carboidrati
4,17 g

Grassi
160,06 g



Keto Focaccia

al rosmarino



Ingredienti:

- 260 g** ketomix pan
- 100 ml** d'acqua fredda
- 7,5 g** lievito di birra
- 5 g** sale fino
- 20 + 20 g** rosmarino
- q.b.** Sale grosso
- 10 g** Olio evo

Quantità:

1 focaccia grande

Preparazione:

Impastare per 20 minuti la farina con il lievito, l'acqua, il sale fine e 20 g di rosmarino.

Mettere a riposare l'impasto per 20 minuti.

Poi stenderlo in una teglia della misura di 20 cm x 26 cm.

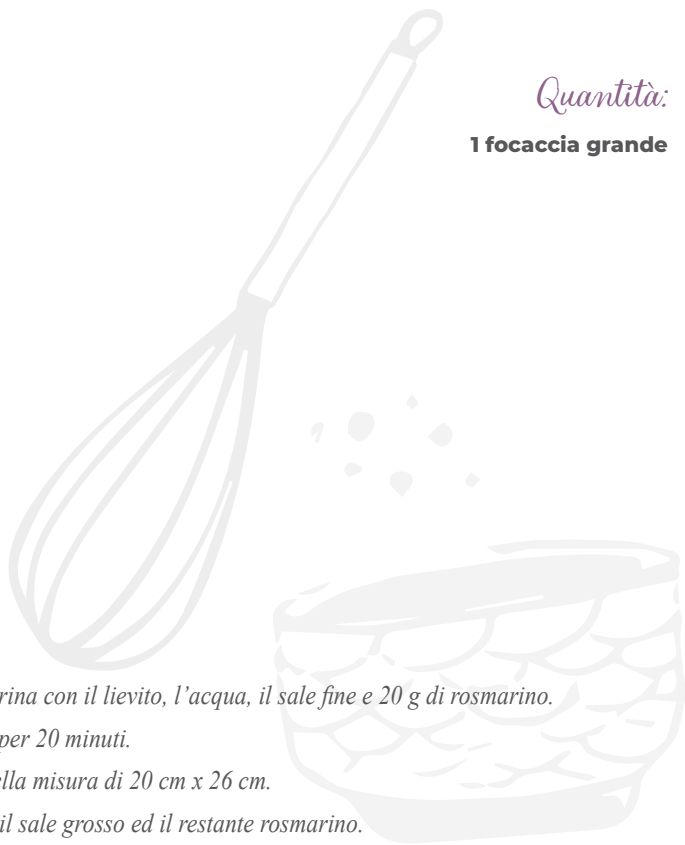
Cospargere la superficie con il sale grosso ed il restante rosmarino.

Far lievitare per 90 minuti nel forno spento ma con la luce accesa.

Terminato il tempo di lievitazione, mettere l'olio evo sulla focaccia.

Infornare per 35 minuti a 180 gradi modalità ventilato.

Far raffreddare e servire.



BAKERY



1 FOCACCIA GRANDE



FORNO

2,79

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

1120

KCAL

Proteine
26,43 g

Carboidrati
7,56 g

Grassi
94,98 g



Keto Muffin

salati alla birra



Ingredienti:

- 30 g** ketomix pan
- 1** uovo
- 100 ml** birra Caulier
- 70 g** pancetta a cubetti
- 4 g** lievito per salati
- q.b.** Sale
- q.b.** Pepe

Quantità:

10 pezzi

Preparazione:

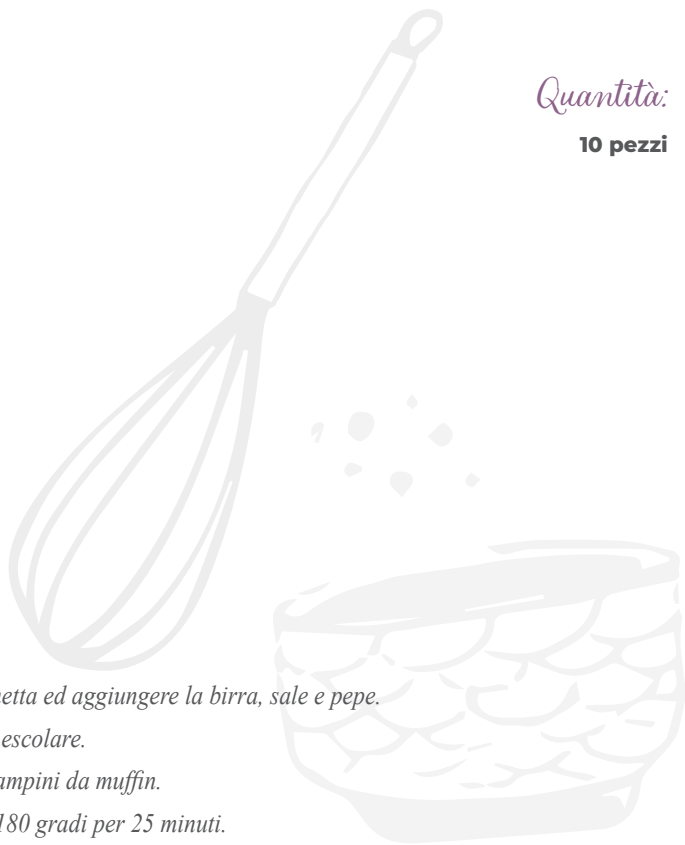
Sbattere l'uovo con una forchetta ed aggiungere la birra, sale e pepe.

Unire gli altri ingredienti e mescolare.

Dividere il composto in 10 stampini da muffin.

Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 25 minuti.

Servire caldi.





PORTATA PRINCIPALE



10 PEZZI



FORNO

3,46

KETO RATIO



KETOMIX
PAN

1051

KCAL

Proteine

26,28 g

Carboidrati

1 g

Grassi

94,31 g



Keto Tiramisù



Ingredienti:

250 g ketomix torte

100 ml d'acqua

2 uova

Crema:

500 g mascarpone

6 uova

200 ml caffè

q.b. dolcificante liquido in gocce

Quantità:

1 tiramisù

Preparazione:

Realizzare il Pandispagna con il ketomix torte.

Montare i tuorli con il mascarpone ed unire delicatamente gli albumi a neve.

Tagliare la torta a fette e bagnare con il caffè (dolcificato con il dolcificante liquido)

Comporre il tiramisù facendo uno strato di torta imbevuta al caffè ed uno strato di crema.

Tenere in frigorifero per almeno un'ora prima di servire.



DESSERT / DOLCI



1 TIRAMISÙ



FORNO

1,97

KETO RATIO



KETOMIX
TORTE

3286

KCAL

Proteine
126,76 g

Carboidrati
18 g

Grassi
284,62 g



Keto Crepe



Ingredienti:

150 g ketomix torte

100 ml d'acqua

1 uovo

Quantità:

5 pezzi

Preparazione:

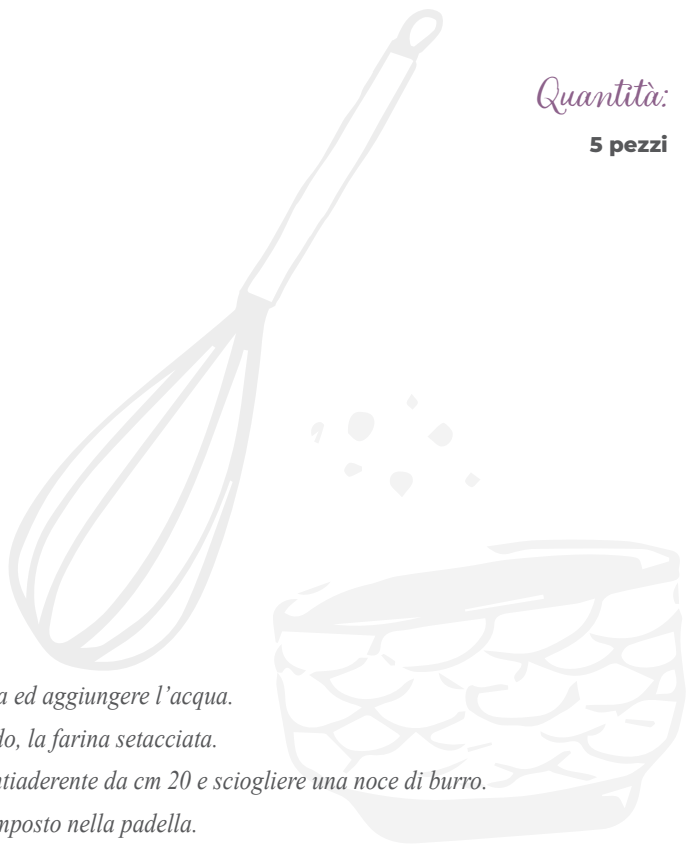
Sbattere l'uovo con una frusta ed aggiungere l'acqua.

Unire poco a poco mescolando, la farina setacciata.

Scaldare bene una padella antiaderente da cm 20 e sciogliere una noce di burro.

Con un mestolo mettere il composto nella padella.

Cuocere un minuto per lato a fuoco medio/basso.





DESSERT / DOLCI



5 PEZZI



PADELLA

0,94

KETO RATIO



KETOMIX
TORTE

527

KCAL

Proteine

29,94 g

Carboidrati

4,5 g

Grassi

32,22 g



Keto Torta variegata

alla ketocrema cacao



Ingredienti:

400 g ketomix torte

2 uova

170 g yogurt greco

50 g crema di cacao dietamedicale

Quantità:

torta 22 cm

Preparazione:

In una planetaria montare il mix torte con le uova e lo yogurt fino a ottenere un composto molto spumoso.

Trasferire metà composto in una tortiera da cm 22 di diametro.

Mettere metà quantità di crema di nocciole e ricoprire con il restante impasto.

Cospargere la superficie con gli altri 25 g di crema di nocciole.

Cuocere in forno ventilato per 40 minuti a 160 gradi.



DESSERT / DOLCI



TORTA 22 CM



FORNO

1,09

KETO RATIO



KETOMIX
TORTE

1810

KCAL

Proteine
93,26 g

Carboidrati
17,4 g

Grassi
120,41 g

Keto Pastine



Ingredienti:

125 g ketomix torte

1 uovo

50 ml d'acqua

80 g crema al cacao o nocciole o

marmellata low carb

Quantità:

12 pezzi

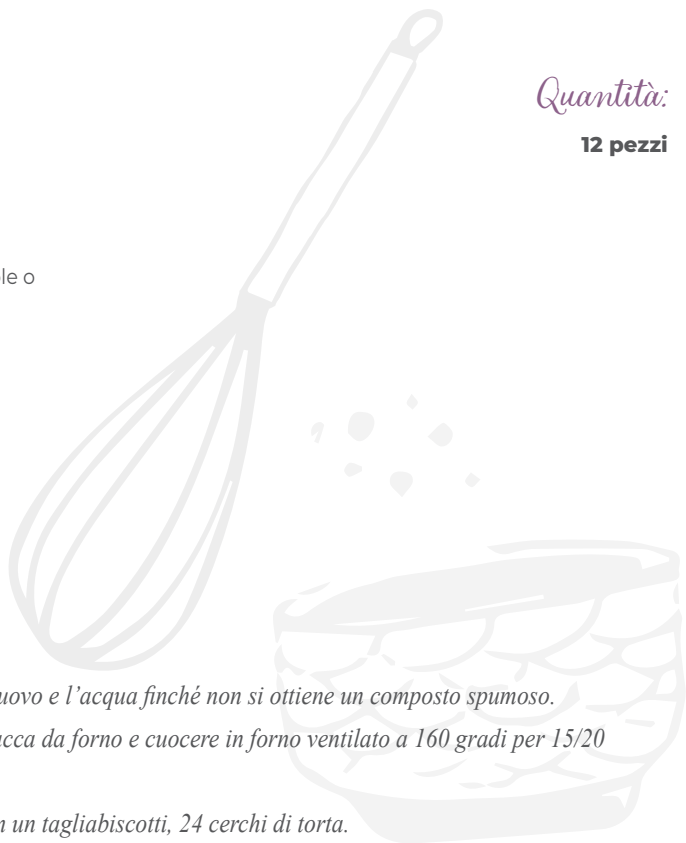
Preparazione:

Impastare la ketomix torte, l'uovo e l'acqua finché non si ottiene un composto spumoso.

Stendere l'impasto su una placca da forno e cuocere in forno ventilato a 160 gradi per 15/20 minuti.

Far raffreddare e tagliare con un tagliabiscotti, 24 cerchi di torta.

Farcire cin la crema low carb e ricoprire con un altro cerchio di torta.



DESSERT / DOLCI



12 PEZZI



FORNO

0,73

KETO RATIO



KETOMIX
TORTE

761

KCAL

Proteine

54,19 g

Carboidrati

10,15 g

Grassi

46,77 g



Keto Pancake



Ingredienti:

150 g ketomix torte

50 g d'acqua fredda

1 uovo

Quantità:

10 pezzi

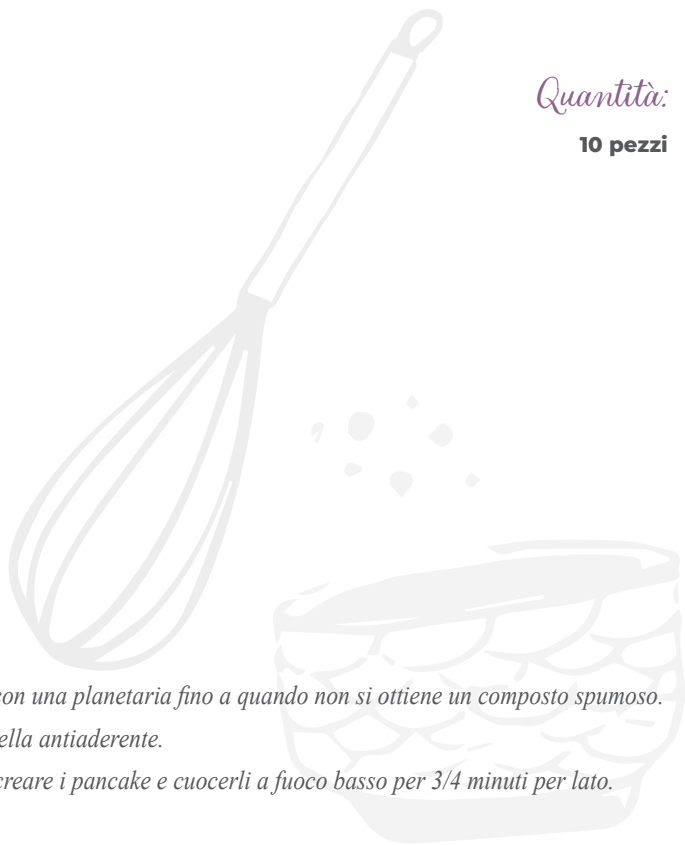
Preparazione:

Montare tutti gli ingredienti con una planetaria fino a quando non si ottiene un composto spumoso.

Scaldare molto bene una padella antiaderente.

Con l'aiuto di un cucchiaio, creare i pancake e cuocerli a fuoco basso per 3/4 minuti per lato.

Servire caldi.



CHETO
CHEE MIX

CHETO
CHEE MIX

CHETO
CHEE MIX

CHETO
CHEE MIX

CHETO
CHEE MIX

CHETO
CHEE MIX

DESSERT / DOLCI



10 PEZZI



PADELLA

0,94
KETO RATIO



KETOMIX
TORTE

527
KCAL

Proteine
29,94 g

Carboidrati
4,5 g

Grassi
32,22 g

Keto Torta



Ingredienti:

250 g ketomix torte

100 ml d'acqua

2 uova

Quantità:

tortiera cm 20

Preparazione:

Mettere tutti gli ingredienti in una planetaria.

Montare il tutto fino a quando non si ottiene un impasto spumoso.

Trasferire in una tortiera da cm 20 di diametro e cuocere in forno ventilato a 160 gradi per 35/40 minuti.

Far raffreddare e servire.



DESSERT / DOLCI



TORTIERA CM 20



PADELLA

0,8

KETO RATIO



KETOMIX
TORTE

836

KCAL

Proteine
52,38 g

Carboidrati
7,5 g

Grassi
47,94 g



Indice

Bibliografia

KetoMix Pizza&Pane

Keto Pane
Keto Schiacciatine
Keto Waffle salati
Keto Muffin
Keto Grissini
Keto Salatini
Keto Pane
Keto Pizza
Keto Torta salata
Keto Focaccia

KetoMix Pasta

Keto Torta
Keto Muffin
Keto Panini dolci
Keto Ravioli dolci
Keto Tagliatelle dolci
Keto Tortine
Keto Pane senza lievito
Keto Muffin
Keto Crêpe salate
Keto Pancake
Keto Torta
Keto mostaccioli
Keto Girelle
Keto Tagliatelle
Keto Biscotti
Keto Muffin
Keto Waffle
Keto Ciambella
Keto Zucchine fritte
Keto Brownie
Keto Ciambelline
Keto girelle
Keto pancake
Keto Biscotti morbidi
Keto Torta
Keto Ciambelline
Keto Gnocchi
Keto Quadrotti
Keto Castagnole
Keto Ciambelline
Keto Biscotti
Keto Plumcake
Keto Muffin
Keto Pasta
Keto Torta
Keto Torta morbida
Keto Muffin
Keto Bucatini
Keto Crepe

KetoMix Pan

Keto Grissini
Keto Crostini
Keto Girelle
Keto Piadina
Keto pancake salati
Keto pasta brisee
Keto Muffin salati
Keto Muffin salati
Keto panino
Keto Pancake salati
Keto Muffin pizza
Keto Focaccia
Keto Rotolo
Keto Calzone
Keto Pane
Keto Plumcake salato
Keto Sbriciolata salata
Keto Cracker
Keto Pane
Keto Pizza
Keto panettone salato
Keto Salatini
Keto Focaccia
Keto panettone
Keto Frittelle
Keto Schiacciata
Keto Pane alle noci
Keto Mini quiche
Keto Pane
Keto Focaccina veloce
Keto Ciambella salata
Keto Crumble
Keto Cracker alla pizza
Keto Pan brioche
Keto Fette biscottate
Keto Pane
Keto Focaccia
Keto Muffin salati

KetoMix Torte

Keto Crepe
Keto Torta variegata
Keto Pastine
Keto Pancake
Keto Torta
Keto Tiramisù



**CHETO
CHEF**
Miky