

# Как еще себя порадовать

## Примеры перекусов

Есть хорошие варианты **перекусить** на кето. Это не обязательно, но можно, если хочется. Например:

- Вареные яйца
- Мясная нарезка
- Сырная нарезка
- Сырные чипсы
- Орехи
- Йогурт с орехами
- Творожный сыр
- Оливки
- Авокадо
- Кофе со сливками
- Низкоуглеводные [хлебцы](#)
- Низкоуглеводный [маффины](#)
- Канапе из сыра и овощей
- Свежие овощи с соусом

## Примеры десертов

### Ягоды

Просто ягоды (горсть)

Ягоды со взбитыми сливками

## Шоколад 75%+

### Маскарпоне с шоколадной крошкой

### Шоколадный мусс

Взбейте сливки (250 мл), растопите шоколад (100 гр), добавьте в него ваниль и щепотку соли, смешайте со сливками. Можно подавать с ягодами.

### Трюфели

Доведите сливки (250 мл) до кипения, добавьте в них шоколад (100 гр) и ваниль. Хорошо перемешайте и охладите (около 3 часов). Из полученной смеси скатайте шарики и посыпьте их какао-порошком.

### Шоколадно-арахисовые пирожные

Растопите шоколад (100 гр) с арахисовой пастой (50 гр) и сливочным маслом (50 гр). Добавьте щепотку соли и вылейте смесь в форму. Для украшения посыпьте измельченным соленым арахисом и поставьте в холодильник, чтобы шоколад схватился (примерно на час).

### Взбитые сливки с шоколадом и ягодами

Взбейте отдельно сливки, растопите шоколад и измельчите ягоды. Выложите слоями в бокал: 1 ложка шоколада, 2 ложки сливок, 1 ложка ягод и т.д.

## Шоколадный бисквит

Возьмите 3 яйца, отделите белки от желтков. Взбейте отдельно 3 белка (взбивать около 4 минут). Отдельно растопите шоколад (100 гр) и сливочное масло (70 гр), добавьте щепотку соли и ваниль. Смешайте с желтками. Осторожно вмешайте ложкой белки в полученную смесь и хорошо перемешайте. Выложите в форму для выпечки и запекайте 20 минут при 180С.

## Ореховые пасты

Арахисовая паста

Кокосовая манна

## Другие простые варианты

Кето-вафли

Взбейте яйца (5 шт) с щепоткой соли и ванилином. Добавьте кокосовой муки (4 ст ложки) и разрыхлителя (1 ч ложка). Хорошо перемешайте и влейте немного сливок (3 ч ложки) и 130 гр растопленного (не горячего) сливочного масла. Помешайте и выпекайте в вафельнице.

Кето-блинчики

Взбейте яйца (4 шт) с творожным сыром (110 гр) комнатной температуры. Добавьте туда щепотку соли, ванилин и подсластитель по желанию. Жарьте на кокосовом масле как обычные блинчики, но только с закрытой крышкой.

Еще больше вкусных рецептов вы можете найти на [LoCarb.org](https://locarb.org)