KETO-TENTACIONES

Recetas de dulces sin azúcar, sin cereales y bajas en carbohidratos

INÉS VIÑAS

KETO-TENTACIONES

Recetas de dulces sin azúcar, sin cereales y bajas en carbohidratos

Inés Viñas

Copyright © 2020 Inés Viñas

ASIN: B08GJ4VZ5K

Todos los derechos reservados

A mis musas,

tanto las que me han inspirado majamente,
como las que me han roto el corazón

aunque a estas últimas les deseo un bol
enorme de claras por montar... y un tenedor
pequeñito (así, desde el cariño)

Índice

Segundo intento **8**

Clasicazos (un triunfo seguro) **12**

Pastel que es largo de “manzna” 12

Tarta de limón con merengue 16

Bracitos de nata 22

Keto-flan de vainilla con arándanos 26

Sobaos pasiegos low carb 30

Tarta de chocolate sureña 34

Mousse de limón 38

Crème brûlée 42

Tarta helada de arándanos (con bizcocho) 46

Lionesas 54

Para celebrar por todo lo alto **58**

Tarta de trufa con fresa (y brownie) 58

New York-Style Cheesecake 66

Keto-Mardi Gras King Cake 72

Pavlova 80

Paleo-roscón de "no-Reyes" 86

Éclairs de chocolate 90

Islas flotantes de fresa 94

Cerdito de "no-pan" de Cádiz 98

Tiramisú de frutas del bosque 102

Coca de San Juan de sésamo 108

Para darse un caprichín **112**

Nubecillas de coco 112

Merengues de cacao 116

Mousse de fresa 120

Flan de leche de coco 124

Pizza de cacao 128

Coulant de chocolate 132

Clafoutis 138

Dulce de coco 142

Mousse de chocolate 146

Apple pie 150

Para situaciones críticas **156**

Mousse de moras 156

Helado (y natillas) de chocolate 160

Tarta estrellada (de crema y fruticas) 164

Pastelitos triple chocolate 170

Linzer Torte 176

Cucuruchos con nata y trufa 184

Pastel de queso al horno 192

Tarta de calabaza 196

Petit fours (y bizcocho de cacao) 200

Chupito arcoíris 206

Sobre mí **212**

Segundo intento

Hablando de vocaciones... Contaba apenas 7 años cuando escribí mi primer libro, austeramente titulado "Libro de Pasteles".

La portada (de diseño minimalista-naïf)

Aunque venía repleto de delicias bellamente ilustradas (como la imperdible “tarta de manzna” o el muy aclamado “pastel que es largo”), lo cierto es que no tuvo demasiada repercusión.

Así que he decidido resarcirme de aquel sonoro fracaso con un segundo intento. Y me enorgullece anunciar que este último sí ha resultado un triunfo rotundo. Básicamente, porque me he hartado a tartas y aún quepo en los mismos pantalones 😇

Nadie quiere colocar sus velas de cumpleaños sobre un aguacate. Y puestos a caer en la tentación… que sea con dulces de perfidia controlada, mismamente como estos tentadores postres bajos en carbohidratos.

Ojalá este pequeño popurrí de recetas contribuya a que vuestras almas pasteleras se sientan satisfechas y realizadas… ¡sin que vuestros cuerpos serranos tengan que engordar 10 kilos en el proceso!

Clasicazos (un éxito seguro)

Para empezar, una retahíla de versiones bajas en carbohidratos de mis postres clásicos “muy más favoritos”. Las chaladuras las reservo para el final.

Pastel que es largo de “manzna”

⚠ **Contiene lácteos, huevo y frutos secos**

Dificultad	★☆☆☆☆
Tiempo aproximado	30 minutos

Como sentido homenaje a aquel primer intento de literatura clásica pastelera, no he podido resistir la tentación de inaugurar el segundo con la dulce (además de jugosa, deliciosa y facilísima) fusión de los mismísimos “tarta de manzna” y “pastel que es largo”.

Es rematadamente sencilla y rápida pero queda brutal, como un pastel de queso con un aderezo extra de manzana al horno. Imposible resistirse.

Si queréis uniros a mi pequeño (aunque exquisito y pelín pecaminoso) homenaje, solo necesitáis, para un molde tipo cake:

- una manzanuca
- 2 huevos hermosos
- pelín de edulcorante
- 100ml de nata fresca (sí, *crème fraîche*)

- 3 cucharadas de almendra molida
- una cucharadita de impulsor químico
- chorrillo de esencia de vainilla (alegremente sustituible por ralladura de limón o canela)

Empezad por encender el horno a 180º (que esto se prepara en un momentico) y colocar papel sulfurizado sobre el molde.

Batid los ingredientes y verted la mezcla en él alegremente. Colocad gajillos de manzana sobre la superficie (no os preocupéis si se hunden un poco, que luego saldrán a flote) y al horno.

En apenas 30 minutos, la superficie estará dorada y el irresistible olor a manzana cocida invadirá la cocina y sus aledaños. Comprobad con el viejo truco del palillo si está cuajado y listo para salir.

Dejad enfriar vuestro “pastel que es largo de manzna" antes de hincarle el diente, que la dulce espera valdrá la pena.

Ojalá todas las fantasías infantiles fueran tan fáciles de hacer realidad… (y tan suculentas) 🙃

Tarta de limón con merengue

Lo bueno se hace esperar… y no suele aparecer por generación espontánea.

Sí, a mí también me gustaría que me llovieran del cielo bondades diversas mientras me balanceo en una hamaca y veo las nubes pasar.

⚠ **Contiene huevo y frutos secos**

Dificultad	★★★★★
Tiempo aproximado	90 minutos

Pero sospecho que las probabilidades de que efectivamente lo anterior acontezca son más bien exiguas. Con "suerte", me llovería como mucho algún que otro regalillo de paloma.

Mal que nos pese, las cosas buenas de esta vida quieren tiempo y trabajo. Y esta receta es una cosa muuuuy buena. Así que no es apta para días gandules o apresurados. Eso sí, puede que sea pelín larguirucha y laboriosa, pero el botín final merece cada segundo y cada gesto.

Solo hay que decidirse a atreverse e ir por partes tranquilamente. Primero, conviene preparar un delicioso *lemon curd*, la sublime crema de limón inglesa. Después, necesitaremos hornear la base de galleta/masa brisa. Y ya como colofón final, coronaremos la tarta con una celestial capa de merengue sabor limón.