

Keto-herkut

*Pieni makea hetki.
Selkeä ohje.*

Viisi erilaista jälkiruokaa.
Punnitut määrät, kuvat
ja onnistumisen merkit.

✓ Punnitut määrät

✓ Askel askeleelta

✓ Ostoslista

Emma Virtanen

Keto-asiantuntija
ketoohjelma.com

Maistiainen 4 viikon keto-ohjelmasta →

4 viikon keto-ohjelma · ketoohjelma.com →



Näin käytät tätä opasta

Valitse yksi herkku. Lue ensin pikaohje, ja pidä seuraavan sivun kuvat vieressäsi valmistuksen ajan.



Koko resepti
yhdellä sivulla



Vaiheet ja kuvat
tukena



Yhteinen lista
ostoksille

I

Valitse tilanteeseesi

Kiireeseen rahkavaahto. Etukäteen tehtäväksi pannacotta. Pakastimeen mokkapalat tai kookospallot.

2

Punnitse ennen aloittamista

Grammat koskevat syötävää osaa. Kananmunat punnitaan ilman kuorta. Huomioi jäähdytys kokonaisajassa.

3

Jaa valmis erä annoksiksi

Reseptin ravintoarvio koskee yhtä ilmoitettua annosta. Tupla-annos tarkoittaa myös kaksinkertaisia ravintoarvoja.

Merkit tutuksi



Aika

Työ sekä odotus erotellaan.



HH

Imeytyvät hiilihydraatit / annos.



Pakastettava

Katso ohje säilytysriviltä.

Makeutta ilman lisättyä sokeria. Resepteissä käytetään erytritolia. Maitotuotteet ja marjat sisältävät silti luontaisesti sokereita. Annoskoko ratkaisee, miten herkku sopii omaan päivän ruokailuun.

Sisältö

Makeuttajat

s. 5

Annosopas

s. 4



Kaakaomousse

Kolme ainesta, pehmeä vaahto

s. 6



Vadelma-pannacotta

Valmista etukäteen, tarjoa lasista

s. 8



Sitruunainen rahkavaahto

Raikas lusikallinen, ilman uunia

s. 10



Keto-mokkapalat

Kahvin ja kaakaon tuttu pari

s. 12



Kookos-kaakaopallot

Pieni pala valmiiksi pakkaseen

s. 14

Ostoslista

s. 16

Säilytys

s. 17

Jokaisesta reseptistä kaksi sivua. Ensimmäisellä on kuva, ainekset ja pikaohje. Seuraavalla ovat tarkat vaiheet, tavallisimmat pulmat ja ravintoarvio.

Mitä 4 viikon ohjelma sisältää? · s. 18 →

Pieni annos, valmis kokonaisuus



47 reseptiä · 28 päivää

AAMUSTA ILTAAN

Entä päivän muut ateriat?

4 viikon ohjelma kokoa ateriasuunnitelman, reseptit ja ostoslistat samaan pakettiin.

[Katso koko ohjelma →](#)

Yksi annos tarkoittaa tätä

Herkku	Annos	kcal	HH
Kaakaomousse	1 annos 1/4 ohjeesta	230	2,2 g
Vadelma-pannacotta	1 annos 1/4 ohjeesta	239	3,2 g
Sitruunainen rahkavaahto	1 annos 1/4 ohjeesta	152	3,2 g
Keto-mokkapalat	1 pala 1/12 ohjeesta	152	1,3 g
Kookos-kaakaopallot	1 pallo 1/12 ohjeesta	95	1,0 g

Tarjoile pienestä astiasta. Jaa mousse, pannacotta ja rahkavaahto neljään. Leikkaa mokkapalat 12 osaan ja pyöritä kookosmassa 12 palloksi. Pakkaa ylimääräiset heti kylmään.

HH tarkoittaa imeytyviä hiilihydraatteja. Ravintoarvot ovat arvioita; käyttämäsi tuotteet ja annosten koko vaikuttavat tulokseen.

Makeuttajat yhdellä silmäyksellä

Näissä viidessä reseptissä käytetään **pelkkää erytritolia**. Hienonna kiteet tomuksi kylmiin vaahtoihin ja kuorrutteisiin.

Makeuttaja	Uuni	Kylmä	Maku ja käyttö
Erytritoli E 968	✓	✓	Voi tuntua suussa viileältä. Käytä kylmissä herkuissa tomuna.
Stevioliglykosidit »Stevia«-makeuttaja	✓*	✓*	Voimakas makeus, joskus lakritsinen jälkimaku. Annostele pakkauksen mukaan.
Ksylitoli E 967	✓*	✓*	Sokerimainen, viileä maku. Ei käytetä tämän oppaan resepteissä.
Alluloosi	—	—	Ei käytetä eikä suositella korvaajaksi tässä oppaassa.

✓ = soveltuu käyttötapaan. * Ei suora grammamääräinen korvaaja erytritolille. »Stevia«-tuote voi olla seos: lue myös muut ainesosat.

I Tarkista pakkaus

Valitse leivontaan makeuttamaton kaakao ja kookos. Vältä tomusokeria: se ei ole sama tuote kuin tomumainen erytritoli.

2 Muuta yksi asia kerrallaan

Makeuttajan vaihto voi muuttaa makeutta ja rakennetta. Näiden ohjeiden määrät ja ravintoarviot koskevat erytritolia.

Pieni annos ensin. Polyolit, kuten erytritoli ja ksylitoli, voivat aiheuttaa vatsaoireita tai ripulia. Toleranssi vaihtelee; huomioi myös muut saman päivän makeutetut tuotteet.

Koiratalous: ksylitoli on koiralle myrkyllistä. Pidä se ja sitä sisältävät ruoat poissa lemmikin ulottuvilta. Jos koira syö ksylitolia, ota heti yhteys eläinlääkäriin.



OI

Kaakaomousse

Kolme ainesta, pehmeä vaaho

Kaakao tuo suklaaisen maun ilman suklaalevyä. Vatkaa pieni jälkiruoka valmiiksi ja anna kylmän viimeistellä rakenne.

🕒 **40 min**
kokonaisaika

📖 **4 annosta**
koko ohjeesta

🍴 **2,2 g HH**
yksi annos

✓ **Ilman munaa**

Ainekset

Vaaho

Kuohukerma, 38 %	240 g
Kaakaojauhe, makeuttamaton	18 g
Erytritoli, tomuksi jauhettu	20 g

Pikaohje

1. Punnitse ainekset. Jauha erytritoli tomuksi ja siivilöi kaakaon kanssa.
2. Vatkaa kylmä kerma pehmeäksi vaahdoksi. Lisää kuivat kahdessa erässä ja vatkaa lyhyesti.
3. Jaa vaaho neljään pieneen astiaan.
4. Peitä ja jäähdytä jääkaapissa 30 min. Tarjoa kylmänä.

Tarkat vaiheet · s. 7 →

10 min työ + 30 min kylmässä

Kaakaomousse

- 1 Pidä kerma kylmänä.**
Ota 240 g kermää jääkaapista vasta juuri ennen vatkaamista. Valitse puhdas, kuiva kulho.
✓ Kerma on kylmää ja juoksevaa.
- 2 Hienonna makeuttaja.**
Jauha 20 g erytritolia kuivassa tehosekoittimessa tai käytä pelkkää erytritolia sisältävää tomua.
✓ Jauhe tuntuu hienolta, ei kiteiseltä.
- 3 Siivilöi kuivat.**
Sekoita 18 g kaakaota ja makeuttaja. Paina paakut siivilän läpi lusikalla.
✓ Jauhe on tasaista ja paakutonta.
- 4 Vatkaa pehmeät huiput.**
Vatkaa kermää keskinopeudella. Lopeta välillä ja nosta vispilä ylös.
✓ Vaahto jättää jäljen; huipun kärki taipuu.
- 5 Lisää kaakao rauhassa.**
Lisää kuiva seos kahdessa erässä. Vatkaa pienellä nopeudella vain, kunnes väri on tasainen.
✓ Vaahto on vaaleanruskeaa, ei rakeista.
- 6 Jaa neljään.**
Lusikoi vaahto neljään pieneen kuppiin. Punnitse annokset, jos haluat ne yhtä suuriksi.
✓ Jokaisessa astiassa on neljäsosa vaahdosta.
- 7 Viimeistele kylmässä.**
Peitä astiat ja siirrä jääkaappiin 30 minuutiksi. Tarjoa kylmänä.
✓ Vaahto pysyy lusikassa pehmeänä keona.



Vaihe 4: kärki taipuu, pinta on sileä.



Vaihe 5: kaakao on sekoittunut tasaisesti.

Vinkki

Tarjoa pienestä kupista. Tähän vaahtoon ei tarvita raakaa kananmunaa eikä liivatetta.

Jos jokin menee pieleen

Rakeinen vaahto.

Kermää on vatkattu liikaa. Lopeta heti; seuraavalla kerralla pysähdy pehmeisiin huippuihin.

Makeuttaja tuntuu hampaissa.

Kiteet jäivät isoiksi. Jauha erytritoli tomuksi ennen sekoittamista.

Vaahto jää löysäksi.

Kerma tai välineet lämpenivät. Jäähdytä kulho ja jatka vatkaamista lyhyesti.

Ravintoarvio
1 annos

230
kcal

2,2
g HH

2,0
g proteiinia

23,8
g rasvaa

1,4
g kuitua

Säilytys. Peitettynä alle +6 °C:ssa enintään 2 vrk. Paras samana päivänä. Älä pakasta: vaahto kärsii sulatuksessa.

Allergeenit. maito. Tarkista myös pakkaukset.



02

Vadelma-pannacotta

Valmista etukäteen, tarjoa lasista

Lusikoitava kermajälkiruoka ja kirpeä vadelmapinta. Tee pohja edellisenä iltana, jolloin tarjoiluhetkeen jää vain viimeistely.

🕒 **4 h 15 min**
kokonaisaika

📖 **4 annosta**
koko ohjeesta

🍴 **3,2 g HH**
yksi annos

✓ **Ennakkoon**

Ainekset

Pohja

Kuohukerma, 38 %

Vesi

Liivatelehdet, kuivapaino

Erytritoli

Pinta

Vadelmat

250 g

100 ml

5 g

25 g

100 g

Pikaohje

1. Liota 5 g liivatelehtiä kylmässä vedessä 5-10 min.

2. Kuumenna kerma, 100 ml vettä ja erytritoli höyryäväksi. Nosta levyltä, lisää puristettu liivate ja liuota.

3. Jaa neljään lasiin. Jäähdytä nopeasti ja hyydytä jääkaapissa vähintään 4 h.

4. Soseuta vadelmat. Keitä ulkomaisia pakastevadelmia 2 min; jäähdytä. Jaa pinnalle.

Tarkat vaiheet · s. 9 →

15 min työ + vähintään 4 h kylmässä

Vadelma-pannacotta

- 1 Punnitse liivate.**
Punnitse 5 g lehtiä kuivana. Lehtien koko vaihtelee. Liota runsaassa kylmässä vedessä 5-10 min.
✓ Lehdet ovat pehmeitä, eivät jäykkiä.
- 2 Lämmitä pohja.**
Kuumenna kattilassa 250 g kermaa, 100 ml vettä ja 25 g erytritolia. Sekoita ja nosta levyltä ennen kiehumista.
✓ Neste höyryää; makeuttajan kiteet liukenevat.
- 3 Liuota liivate.**
Purista liotusvesi pois. Sekoita lehdet lämpimään pohjaan yksi kerrallaan. Älä keitä liivatteen lisäämisen jälkeen.
✓ Pohjassa ei näy liivatehiutaleita.
- 4 Annostele laseihin.**
Jaa neste neljään lämpöä kestäväään, noin 150 ml:n lasiin. Jätä marjapinnalle tilaa.
✓ Pinnat ovat tasaiset ja annokset yhtä suuret.
- 5 Jäähdytä ja hyydytä.**
Jäähdytä pienet annokset nopeasti ja siirrä jääkaappiin. Peitä ja anna hyytyä vähintään 4 h.
✓ Kylmä pinta värähtää pehmeästi, ei aaltoile.
- 6 Valmistele vadelmat.**
Soseuta 100 g vadelmia. Jos käytät ulkomaisia pakastemarjoja, keitä niitä kauttaaltaan 2 min ja jäähdytä.
✓ Sose on kauttaaltaan kuummentunut ja sitten kylmä.
- 7 Lisää marjapinta.**
Lusikoi jäähtynyt sose hyytyneen pohjan päälle. Käytä koko marjamäärä neljään annokseen.
✓ Punainen kerros pysyy valkoisen pohjan päällä.
- 8 Tarjoa laseista.**
Ota esiin juuri ennen tarjoilua. Tämä pehmeä jälkiruoka syödään lasista, sitä ei tarvitse kumota.
✓ Lusikka leikkaa pehmeän, yhtenäisen pohjan.



Vaiheet 2-3: sileä, lämmin pohja.



Vaihe 4: lasit odottavat hyytymistä.

Vinkki

Liivate ja agar-agar eivät toimi samoin. Älä korvaa niitä samalla grammamäärällä.

Jos jokin menee pieleen

Liivate paakkuuntuu.

Pohja oli liian kylmä. Lämmitä seosta varovasti sekoittaen, kunnes liivate liukenee.

Pohja on yhä juokseva.

Tarkista kylmäaika ja liivatteen punnitus. Anna hyytyä yön yli; älä pakasta pikajäähdytykseksi.

Marjat sekoittuvat pohjaan.

Pohja ei ollut hyytynyt tai sose oli lämmin. Lisää vain kylmä sose kylmän pohjan päälle.

Ravintoarvio
1 annos

239
kcal

3,2
g HH

2,6
g proteiinia

23,9
g rasvaa

0,9
g kuitua

Säilytys. Peitettynä alle +6 °C:ssa enintään 2 vrk. Ei pakastusta: liivaterakenne voi muuttua rakeiseksi.

Allergeenit. maito. Tarkista myös pakkaukset.



03

Sitruunainen rahkavaahto

Raikas lusikallinen, ilman uunia

Rahka tekee vaahdosta raikkaan ja kerma pehmentää sitä. Mittaa sitruunamehu: pieni määrä tuo maun ilman vetistä lopputulosta.

🕒 **10 min**
kokonaisaika

📖 **4 annosta**
koko ohjeesta

🌿 **3,2 g HH**
yksi annos

✓ **Ilman munaa**

Ainekset

Rahkapohja

Maitorahka, maustamaton, rasvaton	300 g
Sitruunamehu	20 g
Erytritoli, tomuksi jauhettu	20 g

Vaahto

Kuohukerma, 38 %	120 g
------------------	-------

Pikaohje

1. Sekoita 300 g rahkaa, 20 g sitruunamehua ja 20 g tomumaista erytritolia tasaiseksi.
2. Vatkaa 120 g kylmää kermaa pehmeäksi vaahdoksi.
3. Kääntelee vaahto rahkaan kahdessa erässä. Älä vatkaa.
4. Jaa neljään pieneen kuppiin. Tarjoa heti kylmänä tai säilytä peitettynä jääkaapissa.

Tarkat vaiheet · s. 11 →

10 min aktiivista valmistusta

Sitruunainen rahkavaahto

- 1 Punnitse rahka.**
Mittaa kulhoon 300 g maustamatonta, rasvatonta rahkaa. Sekoita lusikalla sileäksi.
✓ Rahka on yhtenäistä, ilman isoja paakkuja.
- 2 Mittaa sitruuna.**
Pese sitruuna, purista ja punnitse 20 g mehua. Poista siemenet.
✓ Mehussa ei ole siemeniä tai kuoren paloja.
- 3 Mausta pohja.**
Sekoita rahkaan mehu ja 20 g tomuksi jauhettua erytritolia. Kaavi myös kulhon reunat.
✓ Pohja on tasainen ja lusikoitavan paksu.
- 4 Vatkaa kerma.**
Vatkaa 120 g kylmää kermaa erillisessä kulhossa pehmeäksi vaahdoksi.
✓ Vispilän nostama huippu taipuu kärjestä.
- 5 Kevennä ensin.**
Sekoita noin puolet vaahdosta rahkaan lastalla. Liikuta lastaa pohjalta ylös.
✓ Tiivis rahka muuttuu pehmeämmäksi.
- 6 Kääntelevä loppu.**
Lisää loput vaahdosta. Kääntelevä vain, kunnes valkoiset raidat sekoittuvat. Älä vatkaa sähköllä.
✓ Vaahto on ilmavaa ja väri tasainen.
- 7 Jaa ja tarjoa.**
Jaa neljään pieneen astiaan. Tarjoa heti tai peitä ja nosta jääkaappiin.
✓ Jokaisessa astiassa on neljäsosa seoksesta.



Vaihe 3: sileä rahkapohja ennen kermää.



Vaihe 6: kääntelevä raidat juuri ja juuri pois.

Vinkki

Laktoositon ei tarkoita hiilihydraatitonta. Tarkista rahkan pakkaus, jos vaihdat tuotetta.

Jos jokin menee pieleen

Vaahto on vetistä.

Mehua tuli liikaa tai seosta vatkattiin pitkään. Punnitse mehu ja käytä lastaa.

Rahkapaakkuja jää.

Rahkaa ei tasoitettu alussa. Sekoita pohja sileäksi ennen kermavaahtoa.

Makeus tuntuu rakeiselta.

Kiteinen erytritoli ei liuennut. Käytä hienoksi jauhettua makeuttajaa.

Ravintoarvio
1 annos

152
kcal

3,2
g HH

7,9
g proteiinia

11,7
g rasvaa

0,0
g kuitua

Säilytys. Peitettynä alle +6 °C:ssa enintään 2 vrk. Paras samana päivänä. Ei pakastusta: vaahto voi erottua.

Allergeenit. maito. Tarkista myös pakkaukset.

HERKKU · noin 1 h 30 min

04

Keto-mokkapalat

Kahvin ja kaakaon tuttu pari

Pieni vuoallinen mantelipohjaisia mokkapaloja. Ohut kuorrute ja kookospinta riittävät; leikkaa vasta täysin jäähtyneenä.

🕒 **noin 1 h 30 min**
kokonaisaika

📖 **12 annosta**
koko ohjeesta

🌿 **1,3 g HH**
yksi pala

❄️ **Pakastettava**

Ainekset

Pohja

Mantelijauhe, täysrasvainen	130 g
Kananmuna, kuoreton	150 g
Voi, suolaton	65 g
Kaakaojauhe	20 g
Erytritoli, tomuksi jauhettu	45 g
Vahva kahvi	40 g
Leivinjauhe	5 g

Kuorrute ja pinta

Voi, suolaton	25 g
Kaakaojauhe	10 g
Erytritoli, tomuksi jauhettu	20 g
Vahva kahvi	20 g
Kookoshiutaleet	10 g

Pikaohje

1. Uuni 175 °C, ylä- ja alalämpö. Vuoraa 20 × 20 cm:n vuoka.
2. Sekoita munat, sulatettu jäähtynyt voi ja kahvi. Lisää pohjan kuivat aineet.
3. Paista 20-25 min. Tikkuun saa jäädä kosteita murusia, ei raakaa taikinaa. Jäähdytä täysin.
4. Sulata kuorrutteen voi; sekoita kaakao, tomumakeuttaja ja kahvi. Levitä kakulle, lisää kookos. Leikkaa 12 palaa.

Tarkat vaiheet · s. 13 →

20 min työ + 20-25 min uuni + jäähdytys

Keto-mokkapalat

- 1 Valmistelee vuoka.**
Lämmitä uuni 175 °C:seen, ylä- ja alalämpö. Vuoraa 20 × 20 cm:n vuoka leivinpaperilla.
✓ Paperi peittää pohjan ja nousee reunoille.
- 2 Erota kuorrutteen ainekset.**
Varaa sivuun 25 g voita, 10 g kaakaota, 20 g erytritolia, 20 g kahvia ja 10 g kookosta.
✓ Pohjan ja kuorrutteen määrät ovat erillään.
- 3 Sekoita märät.**
Sulata pohjan 65 g voita, anna jäähtyä haaleaksi. Sekoita 150 g munaa, voi ja 40 g kahvia.
✓ Neste on tasaista eikä voi ole kuumaa.
- 4 Lisää kuivat.**
Yhdistä mantelijauhe, pohjan kaakao ja erytritoli sekä leivinjauhe. Sekoita nesteeseen ja tasaa vuokaan.
✓ Taikina peittää pohjan tasapaksuna.
- 5 Paista kypsäksi.**
Paista keskitasolla 20-25 min. Kokeile keskeltä tikulla; tarvittaessa jatka muutama minuutti.
✓ Keskusta on hyytynyt; tikussa ei ole raakaa taikinaa.
- 6 Jäähdytä rauhassa.**
Anna kakun asettua hetki vuoassa. Nosta paperin avulla rutille ja jäähdytä täysin.
✓ Pohja tuntuu viileältä myös keskeltä.
- 7 Sekoita kuorrute.**
Sulata varattu voi ja sekoita siihen kaakao, tomumakeuttaja ja kahvi. Levitä jäähtyneelle pohjalle.
✓ Kuorrute levittyy ohueksi, sileäksi kerrokseksi.
- 8 Viimeistele ja leikkaa.**
Ripottele 10 g kookosta päälle. Anna kuorrutteen asettua viileässä ja leikkaa 3 × 4 ruudukoksi.
✓ Saat 12 samankokoista palaa.



Vaihe 4: tasainen taikinakerros ennen uunia.



Vaiheet 7-8: ohut kuorrute ja kookospinta.

Vinkki

Kahvin voi keittää kofeiinittomana. Jaa vuoallinen heti paloiksi ja pakasta ylimääräiset.

Jos jokin menee pieleen

Keskusta jää taikinaiseksi.

Vuoka oli liian pieni tai paisto lyhyt. Käytä 20 × 20 cm:n vuokaa ja tarkista keskusta.

Pohja murenee leikattaessa.

Kakku on vielä lämmin. Jäähdytä kokonaan; leikkaa terävällä veitsellä.

Kuorrute on rakeinen.

Makeuttaja oli kiteistä. Käytä tomuksi jauhettua erytritolia ja sekoita lämpimään voihiin.

Ravintoarvio
1 pala

152
kcal

1,3
g HH

4,8
g proteiinia

13,9
g rasvaa

2,3
g kuitua

Säilytys. Peitettynä alle +6 °C:ssa enintään 2 vrk. Pakasta paloina enintään 1 kk. Sulata jääkaapissa.

Allergeenit. kananmuna, maito, manteli. Tarkista myös pakkaukset.



05

Kookos-kaakaopallot

Pieni pala valmiiksi pakkaseen

Sekoita, jäähdytä ja pyöritä. Kookos antaa rakennetta ilman uunia, ja koko erä on helppo jakaa tasakokoisiin annoksiin.

🕒 **1 h**
kokonaisaika

📖 **12 annosta**
koko ohjeesta

🥄 **1,0 g HH**
yksi pallo

❄️ **Pakastettava**

Ainekset

Massa

Kookoshiutaleet, makeuttamattomat	85 g
Tuorejuusto, maustamaton, 20 %	100 g
Voi, suolaton	30 g
Kaakaojauhe, makeuttamaton	15 g
Erytritoli, tomuksi jauhettu	25 g

Pinta

Kookoshiutaleet	15 g
-----------------	------

Pikaohje

1. Varaa 15 g kookosta pintaan. Sekoita pehmeä voi ja tuorejuusto tasaiseksi.
2. Lisää kaakao, tomumakeuttaja ja 85 g kookosta. Jäähdytä 15 min.
3. Jaa massa 12 osaan ja pyöritä palloiksi. Kierittele varatussa kookoksessa.
4. Peitä ja jäähdytä vielä 30 min. Tarjoa kylmänä tai pakasta annoksina.

Tarkat vaiheet · s. 15 →

15 min työ + 45 min kylmässä

Kookos-kaakaopallot

- 1 Punnitse kookos kahteen osaan.**
Mittaa 85 g kookoshiutaleita massaan ja 15 g matalalle lautaselle pintaa varten.
✓ Kaksi erillistä annosta estää määrän sekoittumisen.
- 2 Pehmennä voi.**
Anna 30 g voita pehmetä hetki. Älä sulata sitä juoksevaksi. Ota tuorejuusto esiin sekoittamisen ajaksi.
✓ Voi painuu lusikalla, mutta säilyttää muotonsa.
- 3 Sekoita pohja.**
Sekoita voi ja 100 g tuorejuustoa lusikalla tai lastalla. Kaavi kulhon reunat.
✓ Seoksessa ei näy erillisiä voipaloja.
- 4 Lisää kuivat.**
Sekoita mukaan 15 g kaakaota, 25 g tomumaista erytritolia ja 85 g kookosta.
✓ Massa on tasaisen ruskeaa ja paksua.
- 5 Jäähdytä muotoiltavaksi.**
Peitä kulho ja nosta jääkaappiin 15 minuutiksi. Jos massa on yhä hyvin pehmeää, jatka hetki.
✓ Lusikallinen pitää muotonsa eikä leviä.
- 6 Jaa ja pyöritä.**
Punnitse valmis massa ja jaa 12 yhtä suureen osaan. Pyöritä jokainen pieneksi palloksi.
✓ Pallot ovat samankokoisia, pinta ehjä.
- 7 Kuorruta ja jäähdytä.**
Kierittele pallot 15 g:ssa varattua kookosta. Jäähdytä peitettynä vielä 30 min.
✓ Pinta on kevyesti kookoksinen ja pallo napakka.



Vaihe 4: paksu massa, jossa näkyy kookosta.



Vaihe 6: 12 osaa ennen kookoskuorrutusta.

Vinkki

Pakasta ensin tarjottimella erillään. Siirrä jäätyneet pallot rasiaan, jotta ne eivät tartu yhteen.

Jos jokin menee pieleen

Massa tarttuu ja leviää.

Voi lämpeni liikaa. Jäähdytä lisää ennen muotoilua; älä lisää kuivaa ainetta summassa.

Massa murenee.

Se on liian kylmää tai sekoittamatta. Anna pehmetä muutama minuutti ja painele tasaiseksi.

Kookos ei tartu.

Pinta ehti kuivua kylmässä. Kuorruta heti pyörittämisen jälkeen.

Ravintoarvio
1 pallo

95
kcal

1,0
g HH

1,3
g proteiinia

9,4
g rasvaa

1,8
g kuitua

Säilytys. Peitettynä alle +6 °C:ssa enintään 2 vrk. Pakasta enintään 1 kk. Sulata jääkaapissa.

Allergeenit. maito. Tarkista myös pakkaukset.

Ostoslista

Määrät riittävät yhteen erään jokaista viittä reseptiä: yhteensä 36 pientä annosta. Valitse vain tarvitsemasi reseptit, jos et valmista kaikkia.

Maitotuotteet ja munat

☐ Kuohukerma, 38 %	610 g
☐ Maitorahka, maustamaton, rasvaton	300 g
☐ Tuorejuusto, maustamaton, 20 %	100 g
☐ Voi, suolaton	120 g
☐ Kananmuna, kuoreton (50 g/kpl)	150 g (noin 3 kpl)

Marjat ja hedelmät

☐ Vadelma	100 g
☐ Sitruunamehu	20 g (osta 1 sitruuna)

Leivonta

☐ Mantelijauhe, täysrasvainen	130 g
☐ Kaakaojauhe, ei lisättyä sokeria	63 g
☐ Erytritoli	155 g
☐ Liivatelehdet (punnittu kuivana)	5 g
☐ Leivinjauhe	5 g
☐ Kookoshiutale, makeuttamaton	110 g

Kaapista ja välineistä

☐ Vahva suodatinkahvi	60 g
☐ Vesi + liivatteen liotusvesi	
☐ Keittiövaaka ja sähkövatkain	
☐ 20 × 20 cm:n vuoka, leivinpaperi	
☐ 4 pientä lasia tai kulhoa / jälkiruoka	
☐ Kannet, rasiat ja pakastuspussit	

Ennen ostoksia: tarkista kaakao, kookoshiutaleet ja maitotuotteet. Valitse maustamattomat ja makeuttamattomat tuotteet. Erytritolia löytyy isommista marketeista ja luontaistuotekaupoista.



Hyvää myös huomenna

Laita maitopohjaiset herkut nopeasti kylmään. Säilytä peitettynä alle +6 °C:ssa; seuraa myös raaka-aineiden käyttöpäivää.

Herkku	Jääkaappi	Pakastin	Muista
Kaakaomousse	2 vrk	Ei suositella	Paras tuoreena; peitä annokset.
Vadelma-pannacotta	2 vrk	Ei suositella	Lisää kylmä marjapinta kylmään pohjaan.
Rahkavaahto	2 vrk	Ei suositella	Kääntelee varovasti, jos hieman erottuu.
Keto-mokkapalat	2 vrk	1 kk	Pakasta erillisinä paloina.
Kookos-kaakaopallot	2 vrk	1 kk	Esijäädystä tarjottimella, pakkaa rasiaan.

Ajat ovat varovaisia kotikeittiön ohjeita tuoreista raaka-aineista tehtyihin annoksiin. Lämmin säilytys lyhentää käyttöaikaa. Pakastusaika koskee makua ja rakennetta.

I Jäähdytä pieninä annoksina

Pannacotta jäähtyy laseissa nopeammin kuin isossa kulhossa. Älä jätä maitoruokia pitkäksi aikaa pöydälle.

2 Sulata jääkaapissa

Ota vain tarvittava määrä mokkapaloja tai palloja. Merkitse pakkaukseen nimi, valmistuspäivä ja annosmäärä.

Kolme tavallista kysymystä

Voinko tehdä puolikkaan erän?

Kyllä. Puolita jokainen ainesosa. Mokkapaloihin tarvitset myös pienemmän vuonan; tarkista kypsytys aiemmin.

Voinko vaihtaa makeuttajan?

Se ei ole suora grammojen vaihto. Steviaseokset vaihtelevat, ja rakenne voi muuttua. Aloita ohjeen erytritolilla.

Onko laktoositon sama kuin maidoton?

Ei. Laktoosittomassakin maitotuotteessa on maitoproteiinia. Nämä reseptit eivät sellaisinaan sovi maitoallergiselle.

Tarjoile sopiva määrä. Ota annokset kylmästä juuri ennen syömistä. Herkun nimi ei kerro koko päivän hiilihydraattimäärää: laske mukaan myös muut ateriat.

Herkut mahtuvat ketoon, kun muu päivä on jo suunniteltu.



47 reseptiä · 28 päivää

Yksi suunnitelma. Neljä valmista viikkoa.

Valitse päivän ateriat valmiista kokonaisuudesta ja tarkista ostokset yhdestä listasta.

Sisältö	Tämä opas	4 viikon ohjelma
Reseptit	5	47
Ateriasuunnitelma	–	28 päivää
Viikon ostoslistat	–	Mukana
Seurantavihko + Excel	–	Mukana



Valmis 28 päivän ateriasuunnitelma



47 reseptiä suomalaisista raaka-aineista



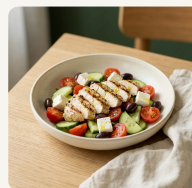
Viikoittaiset ostoslistat



Seurantavihko + Excel



Uunilohi ja parsakaali
Ohjelman resepti



Kanasalaatti fetalla
Ohjelman resepti

[Tutustu 4 viikon ohjelmaan →](#)



Emma Virtanen

Keto-asiantuntija · yli 5 vuotta omaa keto-kokemusta

Ravintoarvot: Fineli, THL · CC BY 4.0.

Arviot koskevat reseptin ilmoitettua annosta.

Kuvat: tekoälyllä luotuja havainnekuvia. © Emma Virtanen · ketoohjelma.com