

Keto-pohjat

Pizza, piirakka ja tortilla

Neljä pohjaa ja 12 täyteideaa.
Valitse oma yhdistelmäsi.

📖 4 perusreseptiä

✓ Vaihekuvat

🍷 12 täytettä

Emma Virtanen

Keto-asiantuntija
ketoohjelma.com

Maistiainen 4 viikon keto-ohjelmasta →

4 viikon keto-ohjelma · ketoohjelma.com →



Yksi hyvä pohja, monta mahdollisuutta

Näissä taikinoissa manteli tuo rakennetta. Juusto, muna tai psyllium sitoo sitä eri tavoin. Siksi kukin pohja valmistetaan omalla menetelmällään.



Neljä kahden sivun reseptiä

Ainekset ja pikaohje ensin; seuraavalla sivulla vaiheet ja onnistumisen merkit.



12 täytettä kuvineen

Kolme vaihtoehtoa jokaiselle pohjalle. Täytteet ostetaan pohjan lisäksi.



Ravintoarvot vain pohjalle

Kuvien täytteet muuttavat aterian arvoja. Myös annoksen koko vaikuttaa.

I

Valitse

Vertaa rakennetta ja käyttöä sivulla 5.

2

Punnitse

Käytä hienoa, täysrasvaista mantelijauhetta ja ilmoitettua vuokakokoa.

3

Täytä

Katso ideat sivuilta 14–15. Kypsennä raaka liha ja kala ensin.

Lue merkinnät oikein



Aika

Katso reseptistä, mitä aika sisältää. Uunit vaihtelevat.



Ravintoannos

¼ pizzaa, ½ piirakkapohjaa tai yksi tortilla.



HH

Imeytyvät hiilihydraatit. Kuitua ei vähennetä uudelleen.



Säilytys

Tyhjä pohja ja valmis täytetty ruoka säilyvät eri tavoin.

Uunin asteet tarkoittavat tavallista ylä- ja alalämpöä. Seuraa väriä ja rakennetta kellon lisäksi.

Sisältö



01 · 35–40 MIN

Fathead-pizzapohja

06



02 · 35–40 MIN

Suolainen mantelipiirakkapohja

08



03 · 40–45 MIN

Makea mantelipiirakkapohja

10



04 · 35–45 MIN

Manteli-psylliumtortillat

12

Valmistelu ja koko ohjelma → 04

Pohjien vertailu → 05

Pizzan ja piirakan täytteet → 14

Makeat ja tortillat → 15

Ostoslista → 16

Säilytys ja ongelmat → 17

Seuraava askel → 18

Napauta nimeä tai sivunumeroa. Jokaisen pohjan vaihekuvat ovat heti seuraavalla sivulla.

Varaa välineet, valitse täyte

Ennen sekoittamista

Vaaka, kulho, lasta ja leivinpaperi. Pizzalle pelti, piirakoille 24 tai 22 cm:n vuoka. Tortilloille kaulin ja tarttumaton pannu.

Oikea tuote auttaa

Hieno mantelijauhe, hieno psylliumin kuorijauhe ja vähäkosteinen mozzarellaraaste. Vaihto toiseen tuotteeseen voi muuttaa rakennetta.

Tarkista ensin

☐ Vuokakoko

☐ Vaaka

☐ Täyteaineokset



47 reseptiä · 28 päivää

VALMIS SUUNNITELMA

Entä päivän muut ateriat?

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

[Katso koko ohjelma →](#)

Ohuesti ja tasaisesti

Paksu keskusta jää helposti pehmeäksi, kun reunat jo ruskistuvat. Kauli tai painele tasapaksuksi. Valuta kosteista täytteistä ylimääräinen neste.

Mikä pohja tänään?



Fathead-pizza

Juustoinen, hieman sitkeä

28 cm · 35–40 min

Esipaista ja lisää kypsä täyte. Aika sisältää loppupaiston.

Resepti → s. 6



Suolainen piirakka

Murea ja paineltava

24 cm · 35–40 min

Aika esipaistoon asti. Täytteen paisto lisäksi noin 25–35 min.

Resepti → s. 8



Makea piirakka

Murea, kevyesti makea

22 cm · 40–45 min

Paista kokonaan. Jäähdytä täysin ennen kylmää täytettä.

Resepti → s. 10



Tortillat

Ohut, lämpimänä taipuisa

6 kpl · 35–45 min

Paista yksi kerrallaan. Pinoa liinan alle ja täytä lämpimänä.

Resepti → s. 12

Piirakan kahdeksasosa on ravintoarvojen laskentayksikkö. Valitse syötävä määrä täytteen ja koko aterian mukaan.

POHJA · 35–40 MIN



OI

Fathead-pizzapohja

Juuston sitko, mantelin pehmeys

Lämmin mozzarellataikina kaulitaan ohueksi. Kuva on tarjoiluehdotus; ravintoarvot koskevat vain pohjaa, ilman täytettä.

🕒 35–40 min
pohja + loppupaisto

📄 1 pohja / 4 osaa
koko resepti

🌿 2,1 g HH
¼ pohjaa · ei täytettä

✓ 200 °C

Ainekset

Yksi noin 28 cm:n pohja

Mozzarellaraaste, vähäkosteinen	180 g
Mantelijauhe, täysrasvainen	90 g
Tuorejuusto, maustamaton	30 g
Kananmuna, kuoreton	50 g / 1 kpl
Leivinjauhe	3 g

Pikaohje

1. Sulata mozzarella ja tuorejuusto lyhyissä jaksoissa.
2. Lisää muna, mantelijauhe ja leivinjauhe.
3. Kauli noin 28 cm:n levyksi. Esipaista 10–12 min.
4. Lisää kypsät täytteet ja paista vielä 5–8 min.

Vaiheet ja kuvat → s. 7

Fathead-pizzapohja

I Valmistele

Lämmitä uuni 200 °C:seen. Varaa pelti, kaksi leivinpaperia ja kaulin. Sekoita mantelijauhe ja leivinjauhe.

✓ Käytä juustoraastetta, älä vedessä säilytettyä mozzarellapalloa.

2 Sulata juustot

Kuumenna mozzarella ja tuorejuusto mikronkestävässä kulhossa 20–30 sekunnin jaksoissa. Sekoita välillä.

✓ Juusto venyy yhtenäiseksi massaksi eikä kiehu.

3 Jäähdytä hetki

Odota 1–2 min, jotta massa ei ole polttavaa. Sekoita muna joukkoon ripeästi lastalla.

✓ Muna sekoittuu tasaisesti eikä kypsyttyä kokkareiksi.

4 Yhdistä taikina

Lisää kuivat aineet. Vaivaa lastalla tai käsin, kun massa on turvallisen lämmintä.

✓ Taikina on tasainen ja hieman tahmea, ilman kuivia jauhotaskuja.

5 Kauli ja pistele

Kauli paperien välissä noin 28 cm:n levyksi, noin 5 mm paksuksi. Poista ylempi paperi ja pistele haarukalla.

✓ Keskusta ja reunat ovat lähes samanpaksuisia.

6 Esipaista

Siirrä paperin kanssa pellille. Paista keskitasolla 10–12 min.

✓ Pohja on kiinteä ja reunoista vaalean kullanruskea.

7 Täytä maltilla

Lisää kypsät, valutetut täytteet. Paista vielä 5–8 min, kunnes täyte on kuuma ja juusto sulanut.

✓ Pohja kestää nostamista; jäähdytä 2 min ennen leikkaamista.



Vaihe 2. Juustomassa on tasainen ja venyvä ennen muita aineksia.



Vaihe 5. Tasainen paksuus ja haarukanreiät auttavat pohjaa kypsymään.

Vinkki

Kokonaisaika sisältää lyhyen loppupaiston, mutta ei raakojen täytteiden erillistä kypsennystä. Täyteideoita sivulla 14.

Jos jokin menee pieleen

Taikina jäykistyy. Juusto jäähtyi. Ennen munan lisäämistä lämmitä juusto uudelleen lyhyesti; munan jälkeen työstä ripeästi.

Pohja vettyy. Täytettä tai kastiketta on liikaa. Valuta kasvikset ja pidä täytekerros ohuena.

¼ pohjaa
ilman täytettä

307
kcal

2,1
g HH

19,9
g proteiinia

23,6
g rasvaa

2,9
g kuitua

Säilytys. Jäähdytä nopeasti. Pelkkä pohja alle +6 °C:ssa 2 vrk tai pakastimessa noin 1 kk. Täytetyn pizzan säilytys määräytyy täytteen mukaan.

Allergeenit. kananmuna, maito, manteli. Tarkista pakkaukset.

POHJA · 35–40 MIN



02

Suolainen mantelipiirakkapohja

Paineltava pohja lämpimälle täytteelle

Murea mantelipohja painellaan vuokaan. Aika kattaa esipaiston; täytteen paisto tulee lisäksi. Kuvan täyte ei sisälly ravintoarvoihin.

🕒 35–40 min
esipaistoon asti

🍽️ 1 pohja / 8 osaa
koko resepti

🌿 1,6 g HH
1/8 pohjaa · ei täytettä

✓ 180 °C

Ainekset

Yksi 24 cm:n pohja

Mantelijauhe, täysrasvainen	180 g
Suolaton voi, pehmeä	55 g
Kananmuna, kuoreton	50 g / 1 kpl
Psyllium, hieno kuorijauhe	5 g
Suola	1 g

Pikaohje

1. Yhdistä kuivat aineet, nypi voi mukaan ja lisää muna.
2. Painele 24 cm:n vuokaan pohjalle ja 2 cm reunoille.
3. Jäähdytä 10 min. Pistele ja esipaista 10–12 min.
4. Lisää täyte ja jatka paistoa täyteohjeen mukaan.

Vaiheet ja kuvat → s. 9

Suolainen mantelipiirakkapohja

- 1 Valmistele vuoka**
Lämmitä uuni 180 °C:seen. Peitä 24 cm:n irtopohjavuon pohja leivinpaperilla.
✓ Paperi helpottaa valmiin piirakan nostamista.
- 2 Sekoita kuivat**
Yhdistä mantelijauhe, hieno psyllium ja suola kulhossa. Sekoita huolellisesti.
✓ Psyllium ei jää yhteen kohtaan paakuksi.
- 3 Lisää voi ja muna**
Nypi pehmeä voi kuiviin aineisiin. Sekoita muna joukkoon, kunnes taikina pysyy kasassa.
✓ Puristettu pala säilyttää muotonsa; taikina ei ole juoksevaa.
- 4 Painele vuokaan**
Levitä taikina tasaisesti pohjalle ja noin 2 cm reunoille. Korjaa halkeamat pienillä taikinapaloilla.
✓ Pohjassa ei ole läpimeneviä rakoja tai paksuja kulmia.
- 5 Jäähdytä ja pistele**
Siirrä vuoka jääkaappiin 10 minuutiksi. Pistele pohja haarukalla.
✓ Voi jähmettyy hieman ja muoto pysyy paremmin.
- 6 Esipaista**
Paista uunin ala-keskitasolla 10–12 min. Nosta vuoka alustalle.
✓ Pinta on kuiva ja vaalean kullanruskea, ei vielä tumma.
- 7 Lisää täyte**
Lisää kypsennetty, valutettu täyte. Suojaa reunat foliolla ja jatka täyteohjeen mukaan.
✓ Munatäyte on täysin hyytynyt ja keskeltä yli 70 °C ennen tarjoilua.



Vaihe 4. Paineltava taikina korjautuu helposti; reunan paksuus pysyy tasaisena.



Vaihe 6. Esipaistettu pohja on vaalea: loppupaisto antaa lisää väriä.

Vinkki

Älä käsittele tätä sitkeänä vehnätaikinana. Painelu on helpompaa kuin suuren kaulitun levyn nostaminen. Täyteideoita sivulla 14.

Jos jokin menee pieleen

Reuna murenee. Pohja nostettiin kuumana tai taikina jäi kuivaksi. Punnitse muna ja anna valmiin piirakan asettua.

Reuna tummuu liian aikaisin. Manteli ruskistuu herkästi. Peitä reunat foliolla loppupaiston ajaksi.

½ pohjaa
ilman täytettä

195
kcal

1,6
g HH

6,3
g proteiinia

17,7
g rasvaa

3,3
g kuitua

Säilytys. Jäähdytä nopeasti. Tyhjä esipaistettu pohja alle +6 °C:ssa 2 vrk tai pakastimessa noin 1 kk. Täytetyn piirakan säilytys täyteen mukaan.

Allergeenit. kananmuna, maito, manteli. Tarkista pakkaukset.



03

Makea mantelipiirakkapohja

Täysin paistettu pohja kylmälle täytteelle

Kevyesti makea, murea pohja jäähtyy ennen täyttämistä. Ajan lisäksi tarvitaan jäähtyminen. Kuvan rahka ja marjat eivät sisälly ravintoarvoihin.

🕒 40–45 min
+ jäähtyminen

🍽️ 1 pohja / 8 osaa
koko resepti

🌿 1,6 g HH
⅓ pohjaa · ei täytettä

✓ 175 °C

Ainekset

Yksi 22 cm:n pohja

Mantelijauhe, täysrasvainen	180 g
Suolaton voi, pehmeä	60 g
Kananmuna, kuoreton	50 g / 1 kpl
Puhdas erytritoli, jauhettu	25 g

Pikaohje

1. Sekoita voi, jauhettu erytritoli ja muna; lisää manteli.
2. Painele 22 cm:n vuokaan. Jäähdytä 10 min.
3. Pistele ja paista 175 °C:ssa 15–18 min.
4. Jäähdytä täysin ja lisää kylmä täyte tarjoilupäivänä.

Vaiheet ja kuvat → s. 11

Makea mantelipiirakkapohja

1 Valmistele

Lämmitä uuni 175 °C:seen. Peitä 22 cm:n irtopohjavuoan pohja paperilla. Jauha erytritoli tarvittaessa tomuksi.

✓ Makeuttaja tuntuu hienolta jauheelta, ei karkeilta kiteiltä.

2 Yhdistä märät

Sekoita pehmeä voi ja erytritoli. Lisää muna ja sekoita tasaiseksi lastalla.

✓ Seos on pehmeää; sitä ei tarvitse vatkata vaahdoksi.

3 Lisää manteli

Sekoita mantelijauhe joukkoon. Kokoa taikina yhtenäiseksi.

✓ Puristettu pala pysyy koossa, vaikka taikina on mureaa.

4 Painele

Painele vuoan pohjalle ja matalille reunoille tasaiseksi, noin 5 mm:n kerrokseksi.

✓ Kulmiin ei jää muuta pohjaa paksumpaa taikinaa.

5 Jäähdytä

Pidä vuokaa jääkaapissa 10 min. Pistele pohjaan pieniä reikiä haarukalla.

✓ Taikina on viileää ja reunat säilyttävät muotonsa.

6 Paista valmiiksi

Paista 15–18 min, kunnes pohja on kullanruskea ja kiinteä. Suojaa reunat tarvittaessa foliolla.

✓ Pohjassa ei näy märkää raakaa taikinaa.

7 Jäähdytä ja täytä

Anna pohjan jäähtyä täysin vuoassa. Lisää kylmä täyte vasta tarjoilupäivänä.

✓ Pohja ja vuoka eivät tunnu lämpimiltä; täyte pysyy kylmänä.



Vaihe 4. Matala tasainen reuna tekee pohjasta helposti leikattavan.



Vaihe 6. Kylmää täytettä varten pohja paistetaan kokonaan kypsäksi.

Vinkki

Käytä puhdasta erytritolia, älä samanhedelmistä vahvaa makeutusaineesta. Pohjassa on 25 g erytritolia yhteensä eli noin 3,1 g kahdeksasosassa.

Jos jokin menee pieleen

Pohja hajoaa nostettaessa. Lämmin mantelimuru on hauras. Jäähdytä täysin ja tue pohjaa lastalla.

Pohja pehmenee. Kosteaa täyte oli pohjalla pitkään. Täytä tarjoilupäivänä ja säilytä jääkaapissa.

1/3 pohjaa
ilman täytettä

198
kcal

1,6
g HH

6,3
g proteiinia

18,2
g rasvaa

2,8
g kuitua

Säilytys. Jäähdytä täysin. Tyhjä pohja alle +6 °C:ssa 2 vrk tai pakastimessa noin 1 kk. Kylmällä maitotäytteellä tarjoile samana päivänä.

Allergeenit. kananmuna, maito, manteli. Tarkista pakkaukset.

Pidätkö näistä? Ohjelmassa on 47 reseptiä lisää →



04

Manteli- psylliumtortillat

Lämpimänä pehmeä, helposti täytettävä

Psyllium sitoo veden ja tekee taikinasta kaulittavan. Kuvan kanatäyte on tarjoiluehdotus; ravintoarvot koskevat yhtä tyhjää tortillaa.

🕒 **35–45 min**
koko erä

🍳 **6 tortillaa**
koko resepti

🌿 **1,3 g HH**
1 tortilla · ei täytettä

✓ **Pannulla**

Ainekset

Kuusi noin 16 cm:n tortillaa

Mantelijauhe, täysrasvainen
Psyllium, hieno kuorijauhe
Kuumu vesi
Rypsiöljy
Suola

120 g
18 g
180 ml
10 g
1 g

Pikaohje

1. Sekoita kuivat aineet. Lisää kuuma vesi ja öljy.
2. Anna turvota 5 min ja jaa kuuteen osaan.
3. Kauli paperien välissä noin 16 cm:n levyiksi.
4. Paista kuivalla pannulla 1–2 min/puoli; pinoa liinan alle.

Vaiheet ja kuvat → s. 13

Manteli- psylliumtortillat

- 1 Sekoita kuivat**
Punnitse mantelijauhe, hieno psyllium ja suola. Sekoita tasaiseksi kulhossa.
✓ Psyllium jakautuu koko jauhoseokseen.
- 2 Lisää neste**
Lisää kuuma, juuri kiehahtanut vesi ja öljy. Sekoita heti lastalla; älä koske kuumaan massa.
- 3 Anna turvota**
Odota 5 min ja anna massan jäähtyä käsiteltäväksi. Kokoa tasaiseksi palloksi.
✓ Taikina on taipuisaa eikä enää polttavan kuumaa.
- 4 Jaa tasan**
Jaa kuuteen noin 55 g:n osaan. Pidä odottavat palat peitettyinä.
✓ Tasakokoisista paloista tulee yhtä nopeasti kypsyviä.
- 5 Kauli ohueksi**
Kauli yksi pala kahden paperin välissä noin 16 cm:n levyksi, 2–3 mm paksuksi. Irrota paperit varovasti.
✓ Ehjä levy irtoaa paperista; reunat ovat tasaiset.
- 6 Paista yksi kerrallaan**
Kuumenna tarttumaton pannu keskilämmöllä. Paista kuivalla pannulla noin 1–2 min molemmin puolin.
✓ Pinta kuivuu ja saa pieniä ruskeita pilkkuja.
- 7 Pidä pehmeänä**
Pinoa valmiit tortillat puhtaalla liinan alle. Täytä lämpiminä maltillisella määrällä.
✓ Tortilla taipuu pehmeästi, kun sitä ei taiteta teräväksi kulmaksi.



Vaihe 5. Kauli paperien välissä: lisäjauhoa ei tarvita.



Vaihe 6. Pienet ruskeat pilkut riittävät; pitkä paisto kuivattaa.

Vinkki

Psylliumtuotteiden jauhatusta vaihtelee. Käytä hienoa kuorijauhetta ja punnitse se. Reseptiä ei pidä vaihtaa suoraan kokonaiseen kuoreen.

Jos jokin menee pieleen

Reunat halkeilevat. Taikina kuivui tai psyllium imee tavallista enemmän. Kostuta reunaa muutamalla vesitipalla ja pidä palat peitettyinä.

Tortilla murtuu taitettaessa. Liian paksu levy tai pitkä paisto. Kauli tasaisesti ja säilytä lämpiminä liinan alla.

1 tortilla
ilman täytettä

140
kcal

1,3
g HH

4,9
g proteiinia

11,9
g rasvaa

5,1
g kuitua

Säilytys. Jäähdytä ja pakkaa tiiviisti. Alle +6 °C:ssa 2 vrk tai pakastimessa noin 1 kk, paperi välissä. Lämmitä lyhyesti pannulla ennen täyttöö.

Allergeenit. manteli. Tarkista pakkaukset.

Täytä ja paista

Pizzalle · yksi 28 cm:n pohja

Pohja s. 6 →



Tomaatti–mozzarella

70 g tomaattikastiketta, 60 g mozzarellaa, basilikaa ja ripaus oreganoa.

Basilika vasta paiston jälkeen.



Kinkku–sieni

50 g tomaattikastiketta, 100 g herkkusieniä, 80 g kinkkua, 50 g emmentalia.

Paista sienistä vesi pois ensin.



Tonnikala–oliivi

60 g tomaattikastiketta, 100 g tonnikalaa, 30 g oliiveja, 50 g mozzarellaa.

Valuta säilykkeet huolellisesti.

Levitä esipaistetulle pohjalle. Paista 200 °C:ssa vielä 5–8 min, kunnes täyte on kuuma ja juusto sulanut. Kaikki liha on valmiiksi kypsää.

Piirakalle · yksi 24 cm:n pohja

Pohja s. 8 →



Pinaatti–sieni

100 g pinaattia, 120 g herkkusieniä, 60 g emmentalia.

Kypsennä pinaatti ja sienet; valuta.



Lohi–purjo

120 g kypsää lohta, 60 g purjoa, 40 g emmentalia.

Huuhdo purjo ja pehmennä pannulla.



Parsakaali–feta

150 g kypsää parsakaalia, 60 g fetaa.

Valuta parsakaali ja paloittele pieneksi.

Jokaiseen piirakkaan lisäksi: 2 munaa (100 g) ja 150 g kermaa. Sekoita, kaada esipaistetulle pohjalle täytteiden kanssa. Paista 180 °C:ssa noin 25–35 min: keskusta hyytyy ja lämpö on yli 70 °C. Suojaa reunat foliolla.

Määrät ovat koko pohjalle. Täytteet eivät sisälly pohjan ravintoarvoihin. Täytteiden allergeenit: maito, muna ja lohi-/tonnikalaversioissa kala; tarkista pakkaukset.

Viileää ja raikasta

Makealle · yksi 22 cm:n pohja

Pohja s. 10 →



Mustikka-rahka

200 g maitorahkaa, 50 g vispikermää, 80 g mustikoita.

Vaahdota kerma, yhdistä rahkaan. Lisää marjat.



Vadelma-rahka

200 g maitorahkaa, 50 g vispikermää, 80 g vadelmia.

Vaahdota kerma, yhdistä rahkaan. Lisää marjat.



Sitruuna

150 g tuorejuustoa, 100 g paksua maustamatonta jogurttia, 10 g sitruunamehua.

Sekoita tasaiseksi. Lisää pestyn sitruunan kuorta.

Levitä täysin jäähtyneelle, kypsälle pohjalle. Säilytä alle +6 °C:ssa ja tarjoile samana päivänä. Sitruunatäyte on raikas ja vähämakea.

Tortillalle · määrät yhtä kohti

Pohja s. 12 →



Kana-kurkku

50 g kypsää kanaa, 20 g kurkkua, 10 g salaattia, 15 g maustamatonta jogurttia.

Viipaloi ja kokoa lämpimään tortillaan.



Lohi-tuorejuusto

50 g kypsää lohta, 20 g kurkkua, 15 g maustamatonta tuorejuustoa.

Levitä juusto, lisää kala ja kurkku.



Avokado-feta

40 g avokadoa, 25 g fetaa, 30 g tomaattia, 10 g salaattia.

Kuutioi, kokoa ja taita löyhästi.

Täytä vain heti syötävä määrä. Käytä kypsää kanaa ja lohta; raaka kana kypsennetään ensin kauttaaltaan vähintään 75 °C:seen. Kylmät täytteet pidetään kylmässä kokoamiseen asti.

Marjat: ulkomaiset pakastemarjat keitetään 2 min, jäähdytetään nopeasti ja valutetaan ennen kylmää täytettä. Täytteet eivät sisällä pohjan ravintoarvoihin. Täytteissä on maitoa, lohiversiossa myös kalaa.

Ostoslista

Tämä lista tekee jokaisen pohjan kerran: yhden pizzan, kaksi piirakkapohjaa ja kuusi tortillaa. Täytteet eivät sisälly listaan.

Munat & Maito

- | | |
|--|-------|
| ☐ Mozzarellaaste, 21 % rasvaa | 180 g |
| ☐ Tuorejuusto, maustamaton, 20 % | 30 g |
| ☐ Kananmunat, kuoreton (noin 3 kpl) | 150 g |

Kuivakaappi ja rasvat

- | | |
|---|-------|
| ☐ Mantelijauhe, täysrasvainen | 570 g |
| ☐ Leivinjauhe | 3 g |
| ☐ Voi, suolaton | 115 g |
| ☐ Psyllium, hieno siemenkuorijauhe | 23 g |
| ☐ Jodioitu suola | 2 g |
| ☐ Erytritoli | 25 g |
| ☐ Rypsiöljy | 10 g |

Lisää valitsemasi täytteet

Valitse kolmeen isoon pohjaan yksi täyte kuhunkin sivuilta 14–15. Tortillatäytteen määrät ovat yhdelle: kerro ne sillä määrällä, jonka aiot syödä.

Muista suolaisen piirakan munakerma: 2 munaa ja 150 g kermaa pohjalistan lisäksi. Pelkät pohjat eivät muodosta koko päivän aterioita.

Kaapista

180 ml vettä tortilloihin. Leivinpaperia, foliota reunojen suojaksi ja rasioita tai pakastuspusseja.

Tee vain tarpeeseen

Jos valmistat yhden reseptin, käytä sen omaa aineslistaa. Älä osta kaikkia 12 täytettä kerralla.

Säilytä rakenne

Tyhjä pohja	Pakkaa näin	Alle +6 °C	Pakastimessa
Pizzapohja	Jäähdytä, pakkaa tasaisena	2 vrk	Noin 1 kk
Piirakkapohjat	Tue pohja jäykällä alustalla	2 vrk	Noin 1 kk
Tortillat	Pakkaa tiiviisti, paperi väliin	2 vrk	Noin 1 kk

I

Jäähdytä

Anna höyryn poistua ja jäähdytä nopeasti. Pakkaa viileä pohja puhtaaseen rasiaan.

2

Merkitse

Kirjoita nimi ja päivä. Pakasta pian, jos et käytä kahden päivän kuluessa.

3

Sulata

Sulata jääkaapissa. Lämmitä tortillat lyhyesti pannulla; täytä makea pohja kylmänä.

Kun rakenne ei tunnu oikealta

Piirakan reunat tummuvat, keskusta on kesken

Suojaa reunat foliolla. Punnitse ainekset ja käytä oikeaa vuokakokoa; paksu kerros tarvitsee enemmän aikaa.

Pohja pehmenee täytteen alla

Valuta kosteat täytteet, esipaista suolaiset pohjat ja täytä makea pohja vasta tarjoilupäivänä.

Tortilla katkeaa taitettaessa

Lämmitä kevyesti, käytä vähemmän täytettä ja taita löyhästi. Älä paista ohutta levyä kuivaksi.

Täytetty ruoka on eri asia

Kylmä maitotäytteen makea piirakka tarjoillaan samana päivänä. Kypsä suolainen piirakka tai pizza jäähdytetään nopeasti ja käytetään 2 vrk:ssa; kuumenna syötävä annos kauttaaltaan yli 70 °C:seen. Noudata aina lyhyempää pakkauksen ohjetta.

Ajat ovat varovainen käyttörytmi, eivät tuotekohtainen säilyvyystakuu. Täytteen säilyvyys ja käsittely ratkaisevat.

Pohjat ovat työkalu. Suunnitelma kertoo, mitä syöt joka päivä.



47 reseptiä · 28 päivää

Sisältö	Tämä opas	4 viikon ohjelma
Reseptejä	4 pohjaa + 12 ideaa	47 reseptiä
Ateriasuunnitelma	—	28 päivää
Ostoslistat	Pohjille	Joka viikolle
Seuranta	—	Vihko + Excel



Valmis 28 päivän ateriasuunnitelma



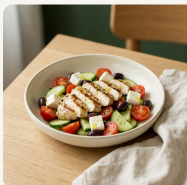
47 reseptiä suomalaisista raaka-aineista



Viikoittaiset ostoslistat



Seurantavihko + Excel



Ateriat aamusta iltaan
4 viikon ohjelmasta



Tutut maut, selkeät ohjeet
4 viikon ohjelmasta

[Tutustu 4 viikon ohjelmaan →](#)



Emma Virtanen

Keto-asiantuntija · yli 5 vuotta omaa keto-kokemusta

Ravintoarvot: Fineli, THL; mozzarella: valmistajan tuotetiedot · CC BY 4.0 · Arviot vain pohjalle; tuotteiden arvot vaihtelevat.
Kuvat: tekoälyllä luotuja havainnekuvia.