

# Low-carb KETO multi mix - przepis z Mieszanki KETO



## Składniki:

Low-carb KETO multi mix

EN

Preparation

Bread

Using a spoon, mix the contents of the package vigorously with 380 ml (1 and 1/2 cups) of warm water until compact. Put into a greased baking form - recommended size: 21 x 11 cm. Smooth the surface with a spoon. Bake for 1 hour at 180 ° C with fan oven.

Bread / bread rolls

Using a spoon, mix the contents of the package vigorously with 330 ml (1 and 1/3 cup) of warm water. Set aside for 10 minutes to thicken the dough. Apply a small amount of oil to your hands and then form a round loaf or rolls. Place them on a greased baking form or baking paper. Bake at 180 ° C with fan oven for 1 hour (bread) or 25 minutes (bread rolls).

Pizza

Mix the contents of the package with 200 ml of water by hand. Apply a small amount of oil to your hands and form a thin pizza on baking paper or on a greased baking form. Bake for 8-10 minutes at 200 ° C with fan oven. Remove from the oven and put your favourite ingredients on top. Bake for another 8-10 minutes.

Cocoa muffins

Ingredients: 125 g of the mixture (1/2 package), 40 g of xylitol (about 1/5 cup), 6 g of cocoa (1 spoon), 3 eggs, 90 g of oil (2/5 cup). Mix all ingredients with a mixer until smooth. Put into a muffin cups up to 3/4 of the capacity (approx. 6 muffins). Bake 25 minutes at 180°C bakery without fan oven.

## Przygotowanie

Chleb foremkowy

Wymieszać energicznie łyżką zawartość opakowania z 380 ml (1 i 1/2 szklanki) ciepłej wody, aż do uzyskania zwartej masy. Przełożyć do natłuszczonej foremki (rekomendowany wymiar: 21 x 11cm), wygładzić łyżką powierzchnię ciasta. Piec 1h w 180°C z termoobiegiem.

Chleb / bułki

Wymieszać energicznie łyżką zawartość opakowania z 330 ml (1 i 1/3 szklanki) ciepłej wody. Odstawić na 10 min aby ciasto zgęstniało. Natłuścić dłonie olejem i formować okrągły bochenek lub bułki, układać na natłuszczonej blasze lub papierze do pieczenia. Piec w 180°C z termoobiegiem przez 1h (chleb) lub 25 min (bułki).

Pizza:

Wymieszać ręcznie zawartość opakowania z 200 ml wody. Natłuścić dłonie olejem i uformować cienki placek pizzy na papierze do pieczenia lub natłuszczonej blasze. Piec 8-10 min. w 200°C z termoobiegiem, wyłożyć na ciasto ulubione składniki i dopiekać jeszcze 8-10 min.

Muffinki kakaowe:

Składniki: 125 g mieszanki (1/2 opakowania), 40 g ksylitolu (ok. 1/5 szklanki), 6 g kakao (1 łyżka), 3 jaja,

# Low-carb KETO multi mix - przepis z Mieszanki KETO

90 g oleju (2/5 szklaki).  
Bezgluten.pl

Wszystkie składniki zmiksować mikserem na jednolitą masę. Przełożyć do papilotek na muffinki do 3/4 objętości (ok. 8 papilotek). Piec w 25 min w 180°C bez termoobiegu.