

Muffin chetogenici alla nocciola con cuore cremoso e poca farina di mandorle

Questi muffin chetogenici alla nocciola nascono per chi ama i dolci morbidi, profumati e golosi, ma non ama sentire troppo la farina di mandorle negli impasti. Qui la protagonista è la **farina di nocciole**, calda, rotonda e profumata, mentre la farina di mandorle resta in piccola quantità, solo per dare struttura e aiutare il muffin a non sbriciolarsi.

Il risultato è un muffin morbido, leggermente umido, con un cuore cremoso al formaggio che rimane delicato e piacevole anche dopo il raffreddamento.

Ingredienti

Per l'impasto alla nocciola

- 120 g farina di nocciole
- 30 g farina di mandorle finissima
- 10 g farina di cocco
- 3 uova
- 70 g eritritolo polverizzato
- 60 g burro fuso tiepido
- 40 ml latte di mandorla senza zucchero
- 8 g lievito per dolci
- 5 g cacao amaro
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Per il cuore cremoso

- 140 g formaggio spalmabile
- 1 tuorlo
- 20 g eritritolo a velo
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 15 minuti
- **Cottura:** 22–25 minuti
- **Tempo totale:** circa 40 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 10 muffin medi
- **Peso finale stimato:** circa 520–550 g
- **Peso indicativo per muffin:** circa 52–55 g
- **Stampo consigliato:** stampo da muffin con pirottini in carta

Procedimento

1. Prepara prima il cuore cremoso. In una ciotola lavora il formaggio spalmabile con il tuorlo, l'eritritolo a velo e la vaniglia fino a ottenere una crema liscia. Tienila da parte.
2. In una ciotola capiente monta le uova con l'eritritolo polverizzato per 2–3 minuti, fino a ottenere un composto più chiaro e leggermente spumoso.
3. Aggiungi il burro fuso tiepido e il latte di mandorla. Mescola bene.
4. In un'altra ciotola unisci farina di nocciole, farina di mandorle, farina di cocco, cacao amaro, lievito e sale.
5. Versa le polveri nel composto di uova e mescola con una spatola. L'impasto deve risultare morbido, denso e cremoso, non liquido.
6. Sistema i pirottini nello stampo da muffin. Metti sul fondo di ogni pirottino un cucchiaino abbondante di impasto alla nocciola.
7. Aggiungi al centro un cucchiaino pieno di crema al formaggio.
8. Copri con altro impasto alla nocciola, arrivando al massimo a 3/4 del pirottino. Non riempire troppo, perché i muffin devono crescere senza far uscire il cuore cremoso.
9. Cuoci in forno statico già caldo a **170°C** per circa **22–25 minuti**. I muffin devono risultare gonfi, stabili e asciutti in superficie.
10. Lasciali raffreddare completamente nello stampo prima di toglierli dai pirottini. Da caldi saranno più delicati; da freddi prenderanno la consistenza giusta.

□ **Consistenza**

L'impasto crudo deve essere **denso, morbido e cucchiaiabile**. Non deve colare come una pastella liquida.

Dopo la cottura i muffin restano morbidi e leggermente umidi, con un profumo intenso di nocciola. Il cuore cremoso non deve essere liquido: deve rimanere morbido, delicato e ben inserito nel muffin.

Metodo tecnico

La farina di nocciole dà sapore e morbidezza, ma da sola può rendere l'impasto più fragile. Per questo resta una piccola quantità di farina di mandorle: non domina il gusto, ma aiuta la struttura.

La farina di cocco, usata in dose piccola, serve ad assorbire l'umidità in più e a rendere il muffin più stabile. Non va aumentata troppo, perché asciugherebbe l'impasto.

Il cuore cremoso è ridotto rispetto alla torta originale: nei muffin lo spazio è più piccolo e troppa crema rischierebbe di uscire o lasciare il centro troppo umido.

Conservazione

Conserva i muffin in frigorifero, in un contenitore chiuso, per **3 giorni**.

Puoi anche congelarli già cotti e completamente freddi. Avvolgili singolarmente oppure sistemali in un contenitore adatto al freezer. Si conservano per circa **1 mese**.

Per gustarli dopo il congelamento, lasciali scongelare in frigorifero e poi riportali a temperatura ambiente per qualche minuto.

Segreti e trucchi

Non saltare il raffreddamento: questi muffin hanno un cuore cremoso e da caldi sono più fragili.

Non riempire troppo i pirottini. Meglio ottenere 10 muffin regolari che 8 troppo pieni e difficili da cuocere al centro.

Usa eritritolo polverizzato, non granulare, perché si scioglie meglio nell'impasto e lascia una consistenza più fine.

Se vuoi un gusto ancora più “noccioloso”, puoi tostare leggermente la farina di nocciole in padella per pochi minuti, lasciarla raffreddare completamente e poi usarla nella ricetta.

La farina di mandorle qui è poca e non si sente come protagonista. Serve soprattutto per rendere il muffin più stabile.

Valori nutrizionali stimati

- I valori nutrizionali sono indicati sia per l'intera ricetta sia per 1 muffin medio. Con questa quantità di impasto, nella mia cucina sono usciti **10 muffin di misura media**, ma il numero finale può cambiare in base alla grandezza dei pirottini e a quanto vengono riempiti.

Per conoscere il valore nutrizionale più preciso dei tuoi muffin, ti basta dividere i valori dell'intera ricetta per il numero effettivo di muffin ottenuti.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1935 kcal
- **Carboidrati:** circa 45 g
- **Proteine:** circa 59 g
- **Grassi:** circa 175 g

Per 1 muffin

Considerando 10 muffin da circa 52–55 g ciascuno:

- **Calorie:** circa 194 kcal
- **Carboidrati:** circa 4,5 g
- **Proteine:** circa 5,9 g
- **Grassi:** circa 17,5 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.

Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica
Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.