

Biscotti secchi chetogenici con albumi e frutta secca con doppia versione

Nota utile prima di iniziare

Questi biscotti sono nati come idea anti-spreco per utilizzare una quantità abbondante di albumi avanzati. Proprio per questo la ricetta completa prevede **250 g di albumi** e permette di ottenere una buona quantità di biscotti, anche più di 30, in base allo spessore e alla forma scelta.

Per renderla più comoda e più adatta a tutti, puoi però scegliere tra **due opzioni**:

- **Versione completa:** con **250 g di albumi**, ideale se vuoi usare molti albumi avanzati e preparare una scorta di biscotti.
- **Mezza dose:** ideale se vuoi fare una prova più piccola oppure se non hai così tanti albumi da usare in una sola volta.

In entrambi i casi il procedimento resta lo stesso. Cambiano solo le quantità.

Questi biscotti secchi chetogenici sono semplici, pratici e molto versatili. Hanno una consistenza asciutta, da sgranocchiare e anche da inzuppare, e si lavorano facilmente perché l'impasto si può stendere senza difficoltà.

Il gusto è delicato ma piacevole: il cocco si percepisce leggermente, mentre la presenza della frutta secca rende ogni morso più ricco e interessante, soprattutto nei punti in cui si trova qualche pezzetto più grande.

Sono biscotti perfetti da tenere in casa per qualche giorno, proprio perché restano secchi e non perdono facilmente la loro consistenza.

Opzione 1 – Versione completa

- 250 g di albumi
(circa 8 albumi medi)
- 200 g di farina di mandorle finissima
- 55 g di farina di cocco
- 110 g di eritritolo a velo
- 45 g di burro fuso, poi lasciato intiepidire
- 1 cucchiaino abbondante di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale
- **80 g di mix di frutta secca tritata grossolanamente**
(per esempio mandorle, nocciole, pistacchi oppure altra frutta secca a piacere)

Opzione 2 – Mezza dose

- 125 g di albumi
(circa 4 albumi medi)
- 100 g di farina di mandorle finissima

- 28 g di farina di cocco
- 55 g di eritritolo a velo
- 22 g di burro fuso, poi lasciato intiepidire
- ½ cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale
- **40 g di mix di frutta secca tritata grossolanamente**
(per esempio mandorle, nocciole, pistacchi oppure altra frutta secca a piacere)

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 20 minuti
- **Tempo di cottura:** 22-28 minuti
- **Tempo totale:** circa 50 minuti + raffreddamento
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 26-30 biscotti, in base alla forma e allo spessore
- **Peso stimato di 1 biscotto:** variabile in base allo spessore
- **Teglia consigliata:** teglia piatta con carta forno
- **Forno:** statico a 155-160°C

Procedimento

1. Accendi il forno statico a **155-160°C** e prepara una teglia con carta forno.
2. In una ciotola capiente mescola bene **farina di mandorle, farina di cocco, eritritolo a velo e sale**.
3. Aggiungi il **mix di frutta secca tritata grossolanamente** e mescola di nuovo per distribuirlo bene.
4. In un'altra ciotola versa gli albumi, il burro fuso tiepido e la vaniglia. Mescola semplicemente con una frusta a mano o con una forchetta. In questa ricetta gli albumi **non vanno montati**.
5. Versa i liquidi nei secchi e mescola bene fino a ottenere un impasto compatto, morbido e modellabile.
6. Lascia riposare l'impasto per **5 minuti**, così la farina di cocco assorbe meglio l'umidità.
7. Trasferisci l'impasto tra **due fogli di carta forno** e stendilo con il mattarello nello spessore che preferisci. Se li vuoi più secchi, stendili più sottili. Se li preferisci più pieni, puoi lasciarli leggermente più spessi.
8. Ritaglia i biscotti con uno stampino e sistemali sulla teglia rivestita.
9. Cuoci per circa **22-28 minuti**, in base allo spessore. I biscotti devono risultare asciutti e leggermente dorati ai bordi.
10. Se vuoi un risultato ancora più secco, a fine cottura spegni il forno, aprilo per pochi secondi, poi richiudilo e lascia i biscotti dentro ancora **10-15 minuti**.
11. Lasciali raffreddare completamente su una griglia. Da freddi diventano più secchi e più piacevoli da sgranocchiare.

Consistenza

Prima della cottura l'impasto deve risultare **morbido, lavorabile e stendibile**, non liquido.

Dopo la cottura i biscotti devono risultare **secchi, asciutti e friabili**, con una consistenza piacevole anche da inzuppare.

Metodo tecnico

In questa ricetta la farina di cocco aiuta ad asciugare l'impasto e a dare la consistenza secca tipica di questo biscotto. Il mix di frutta secca tritata grossolanamente rende però il gusto più ricco e più interessante, e aiuta anche a bilanciare meglio la percezione del cocco.

Stendere l'impasto tra due fogli di carta forno è il metodo più comodo per lavorarlo bene e scegliere con precisione lo spessore finale dei biscotti.

Segreti e trucchi

- In questa ricetta gli albumi **non vanno montati**.
- Se vuoi biscotti più secchi, stendili più sottili.
- Se li preferisci più pieni e rustici, puoi lasciarli un po' più spessi.
- Il mix di frutta secca può essere personalizzato con quello che hai in casa.
- Dove si sente di più la frutta secca, il biscotto risulta ancora più buono e più equilibrato nel sapore.
- Se non hai molti albumi da usare oppure vuoi fare una prova più piccola, questa ricetta si presta bene anche alla **mezza dose**.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta – Versione completa

- **Calorie:** circa 2660 kcal
- **Carboidrati:** circa 56 g
- **Proteine:** circa 98 g
- **Grassi:** circa 220 g

Per 1 biscotto su 28 – Versione completa

- **Calorie:** circa 95 kcal
- **Carboidrati:** circa 2 g
- **Proteine:** circa 3,5 g
- **Grassi:** circa 7,9 g

Per l'intera ricetta – Mezza dose

- **Calorie:** circa 1330 kcal
- **Carboidrati:** circa 28 g
- **Proteine:** circa 49 g
- **Grassi:** circa 110 g