

Crêpes al cacao chetogeniche morbide in padella

Sottili, morbide e piacevolmente profumate al cacao, queste crêpes chetogeniche sono perfette per una colazione golosa o per preparare un piccolo dessert.

Il cacao tende ad assorbire molto liquido e può rendere gli impasti asciutti e fragili. Per questo abbiamo bilanciato la ricetta con poco cacao, una quantità minima di farina di mandorle e una piccola parte di formaggio spalmabile, che aiuta a mantenere le crêpes elastiche e facili da piegare.

Ingredienti

Per circa 6 crêpes sottili da 18 cm:

- 2 uova medie, circa 100–105 g sgusciate
- 130 g di latte di mandorla senza zuccheri
- 20 g di formaggio spalmabile
- 10 g di farina di mandorle finissima
- 8 g di cacao amaro senza zucchero
- 12 g di eritritolo ridotto a velo
- vaniglia in polvere oppure semi di vaniglia, quanto basta
- 1 pizzico di sale
- olio d'oliva delicato spray per ungere leggermente la padella

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 10 minuti
- **Riposo dell'impasto:** 5 minuti
- **Cottura:** circa 12–15 minuti
- **Tempo totale:** circa 25–30 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Quantità:** circa 6 crêpes
- **Diametro della padella:** 18 cm
- **Peso finale stimato:** circa 240–250 g
- **Metodo consigliato:** cottura con due padelle

Procedimento

1. Setacciate in una ciotola la farina di mandorle e il cacao amaro, in modo da eliminare eventuali grumi.
2. Aggiungete l'eritritolo a velo, la vaniglia e un pizzico di sale. Mescolate bene gli ingredienti secchi.
3. In un recipiente separato unite le uova, il formaggio spalmabile e il latte di mandorla.
4. Frullate brevemente con un frullatore a immersione, fino a ottenere un composto uniforme e senza pezzetti di formaggio.
5. Versate poco alla volta il composto liquido sugli ingredienti secchi, mescolando continuamente con una frusta.
6. Frullate nuovamente per pochi secondi, senza incorporare troppa aria.

7. Lasciate riposare l'impasto per circa 5 minuti. Non prolungate troppo il riposo, perché il cacao continuerà ad assorbire il liquido.
8. Scaldate molto bene una padella antiaderente da 18 cm. Spruzzatela leggermente con olio d'oliva delicato e rimuovete l'eventuale eccesso con carta da cucina.
9. Mescolate l'impasto prima di cuocere ogni crêpe. Versatene una piccola quantità nella padella e ruotatela immediatamente, distribuendo il composto in uno strato sottile.
10. Cuocete a fiamma medio-alta fino a quando la superficie apparirà asciutta e i bordi inizieranno a sollevarsi.
11. Girate delicatamente la crêpe oppure trasferitela nella seconda padella già calda. Cuocete l'altro lato per circa 20–30 secondi.
12. Proseguite nello stesso modo fino a terminare l'impasto, ungendo nuovamente la padella soltanto quando necessario.
13. Sistemate le crêpes una sopra l'altra su un piatto. In questo modo il calore residuo le manterrà morbide ed elastiche.

Consistenza dell'impasto

L'impasto deve risultare molto fluido e scorrevole, simile a una panna liquida leggera.

Quando viene versato nella padella deve allargarsi immediatamente, senza bisogno di essere spinto con una spatola.

Dopo il breve riposo potrebbe diventare leggermente più denso a causa del cacao. Se non scorre facilmente, aggiungete altri 10 g di latte di mandorla alla volta, mescolando prima di controllare nuovamente la consistenza.

Metodo tecnico

Il cacao amaro assorbe una quantità importante di liquidi e, se utilizzato in eccesso, rende le crêpes asciutte e più difficili da girare.

In questa ricetta utilizziamo soltanto 8 g di cacao, sufficienti per ottenere un gusto ben presente senza compromettere la morbidezza.

Il formaggio spalmabile aggiunge una piccola quantità di grassi e umidità, migliorando la flessibilità dell'impasto. La farina di mandorle viene mantenuta al minimo indispensabile per dare struttura senza trasformare le crêpes in pancake.

Non utilizziamo psyllium o altre fibre addensanti perché, insieme al cacao, potrebbero rendere l'impasto gommoso e troppo compatto.

Conservazione

Le crêpes possono essere conservate in frigorifero per circa 2 giorni, sistemate una sopra l'altra e chiuse in un contenitore ermetico.

Per evitare che si attacchino, potete separarle con piccoli fogli di carta forno.

Prima di servirle, scaldatele per pochi secondi in una padella tiepida. Evitate di cuocerle nuovamente troppo a lungo, altrimenti potrebbero asciugarsi.

Possono essere congelate, ben separate con carta forno, per circa 1 mese. Lasciatele scongelare lentamente in frigorifero prima di scaldarle.

Segreti e trucchi

- Utilizzate cacao amaro ben setacciato per evitare piccoli grumi nell'impasto.
- Riducete l'eritritolo a velo: si scioglierà più facilmente e non renderà granulosa la superficie.
- Non lasciate riposare l'impasto per più di 5–7 minuti.
- Mescolate prima di cuocere ogni crêpe, perché il cacao tende a depositarsi sul fondo.
- La prima crêpe serve anche per controllare la temperatura e la densità dell'impasto.
- Se la crêpe si rompe, non aggiungete altra farina: provate prima a cuocerla qualche secondo in più.
- Non cuocetele eccessivamente. Devono rimanere sottili, morbide e flessibili.
- Il metodo con due padelle facilita il passaggio sul secondo lato e riduce il rischio di rottura.

Valori nutrizionali

Valori indicativi calcolati senza considerare l'olio spray, la cui quantità può variare.

Intera ricetta – circa 6 crêpes

- **Calorie:** circa 294 kcal
- **Carboidrati:** circa 4,2 g
- **Proteine:** circa 18,5 g
- **Grassi:** circa 22,5 g

Per 1 crêpe su 6

- **Calorie:** circa 49 kcal
- **Carboidrati:** circa 0,7 g
- **Proteine:** circa 3,1 g
- **Grassi:** circa 3,7 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. 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.

Crêpes al cacao chetogeniche morbide in padella

Sottili, morbide e piacevolmente profumate al cacao, queste crêpes chetogeniche sono perfette per una colazione golosa o per preparare un piccolo dessert.

Il cacao tende ad assorbire molto liquido e può rendere gli impasti asciutti e fragili. Per questo abbiamo bilanciato la ricetta con poco cacao, una quantità minima di farina di mandorle e una piccola parte di formaggio spalmabile, che aiuta a mantenere le crêpes elastiche e facili da piegare.

□ Ingredienti

Per circa 6 crêpes sottili da 18 cm:

- 2 uova medie, circa 100–105 g sgusciate
- 130 g di latte di mandorla senza zuccheri
- 20 g di formaggio spalmabile
- 10 g di farina di mandorle finissima
- 8 g di cacao amaro senza zucchero
- 12 g di eritritolo ridotto a velo
- vaniglia in polvere oppure semi di vaniglia, quanto basta
- 1 pizzico di sale
- olio d'oliva delicato spray per ungere leggermente la padella

i □ Informazioni rapide

- **Preparazione:** 10 minuti
- **Riposo dell'impasto:** 5 minuti
- **Cottura:** circa 12–15 minuti
- **Tempo totale:** circa 25–30 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Quantità:** circa 6 crêpes
- **Diametro della padella:** 18 cm
- **Peso finale stimato:** circa 240–250 g
- **Metodo consigliato:** cottura con due padelle

□ □ Procedimento

1. Setacciate in una ciotola la farina di mandorle e il cacao amaro, in modo da eliminare eventuali grumi.
2. Aggiungete l'eritritolo a velo, la vaniglia e un pizzico di sale. Mescolate bene gli ingredienti secchi.
3. In un recipiente separato unite le uova, il formaggio spalmabile e il latte di mandorla.
4. Frullate brevemente con un frullatore a immersione, fino a ottenere un composto uniforme e senza pezzetti di formaggio.
5. Versate poco alla volta il composto liquido sugli ingredienti secchi, mescolando continuamente con una frusta.
6. Frullate nuovamente per pochi secondi, senza incorporare troppa aria.
7. Lasciate riposare l'impasto per circa 5 minuti. Non prolungate troppo il riposo, perché il cacao continuerà ad assorbire il liquido.
8. Scaldate molto bene una padella antiaderente da 18 cm. Spruzzatela leggermente con olio d'oliva delicato e rimuovete l'eventuale eccesso con carta da cucina.
9. Mescolate l'impasto prima di cuocere ogni crêpe. Versatene una piccola quantità nella padella e ruotatela immediatamente, distribuendo il composto in uno strato sottile.
10. Cuocete a fiamma medio-alta fino a quando la superficie apparirà asciutta e i bordi inizieranno a sollevarsi.

11. Girate delicatamente la crêpe oppure trasferitela nella seconda padella già calda. Cuocete l'altro lato per circa 20–30 secondi.
12. Proseguite nello stesso modo fino a terminare l'impasto, ungendo nuovamente la padella soltanto quando necessario.
13. Sistemate le crêpes una sopra l'altra su un piatto. In questo modo il calore residuo le manterrà morbide ed elastiche.

☐ **Consistenza dell'impasto**

L'impasto deve risultare molto fluido e scorrevole, simile a una panna liquida leggera.

Quando viene versato nella padella deve allargarsi immediatamente, senza bisogno di essere spinto con una spatola.

Dopo il breve riposo potrebbe diventare leggermente più denso a causa del cacao. Se non scorre facilmente, aggiungete altri 10 g di latte di mandorla alla volta, mescolando prima di controllare nuovamente la consistenza.

☐ **Metodo tecnico**

Il cacao amaro assorbe una quantità importante di liquidi e, se utilizzato in eccesso, rende le crêpes asciutte e più difficili da girare.

In questa ricetta utilizziamo soltanto 8 g di cacao, sufficienti per ottenere un gusto ben presente senza compromettere la morbidezza.

Il formaggio spalmabile aggiunge una piccola quantità di grassi e umidità, migliorando la flessibilità dell'impasto. La farina di mandorle viene mantenuta al minimo indispensabile per dare struttura senza trasformare le crêpes in pancake.

Non utilizziamo psyllium o altre fibre addensanti perché, insieme al cacao, potrebbero rendere l'impasto gommoso e troppo compatto.

☐ **Conservazione**

Le crêpes possono essere conservate in frigorifero per circa 2 giorni, sistemate una sopra l'altra e chiuse in un contenitore ermetico.

Per evitare che si attacchino, potete separarle con piccoli fogli di carta forno.

Prima di servirle, scaldatele per pochi secondi in una padella tiepida. Evitate di cuocerle nuovamente troppo a lungo, altrimenti potrebbero asciugarsi.

Possono essere congelate, ben separate con carta forno, per circa 1 mese. Lasciatele scongelare lentamente in frigorifero prima di scaldarle.

☐ **Segreti e trucchi**

- Utilizzate cacao amaro ben setacciato per evitare piccoli grumi nell'impasto.

- Riducete l'eritritolo a velo: si scioglierà più facilmente e non renderà granulosa la superficie.
- Non lasciate riposare l'impasto per più di 5–7 minuti.
- Mescolate prima di cuocere ogni crêpe, perché il cacao tende a depositarsi sul fondo.
- La prima crêpe serve anche per controllare la temperatura e la densità dell'impasto.
- Se la crêpe si rompe, non aggiungete altra farina: provate prima a cuocerla qualche secondo in più.
- Non cuocetele eccessivamente. Devono rimanere sottili, morbide e flessibili.
- Il metodo con due padelle facilita il passaggio sul secondo lato e riduce il rischio di rottura.

Valori nutrizionali

Valori indicativi calcolati senza considerare l'olio spray, la cui quantità può variare.

Intera ricetta – circa 6 crêpes

- **Calorie:** circa 294 kcal
- **Carboidrati:** circa 4,2 g
- **Proteine:** circa 18,5 g
- **Grassi:** circa 22,5 g

Per 1 crêpe su 6

- **Calorie:** circa 49 kcal
- **Carboidrati:** circa 0,7 g
- **Proteine:** circa 3,1 g
- **Grassi:** circa 3,7 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. 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.