

Biscotti chetogenici ripieni ai frutti di bosco con frolla morbida

Per la frolla chetogenica

- 150 g farina di mandorle finissima
 - 15 g farina di cocco
 - 25 g eritritolo a velo
 - 30 g burro morbido
 - 30 g formaggio spalmabile tipo Philadelphia
 - 1 uovo medio
 - 1 cucchiaino estratto di vaniglia
 - 1 pizzico di sale
 - 1 g gomma di xantano, facoltativa ma consigliata per dare più tenuta
-

Per il ripieno ai frutti di bosco con marmellata keto

- 90 g marmellata keto ai frutti di bosco, densa

Se la marmellata è molto compatta, puoi ammorbidirla con 1 cucchiaino d'acqua.

Se invece è troppo liquida, scaldala pochi minuti in un pentolino e falla restringere prima di usarla.

Per il ripieno ai frutti di bosco con composta veloce

- 100 g frutti di bosco freschi o surgelati
- 10 g alluloso oppure eritritolo
- 1 g gomma di xantano

In alternativa alla gomma di xantano:

- 5 g semi di chia macinati finemente
-

Per il ripieno cremoso alla ricotta

- 120 g ricotta ben scolata
 - 15 g eritritolo a velo oppure 12 g alluloso
 - 1 cucchiaino estratto di vaniglia
 - scorza grattugiata di limone, facoltativa
 - 5 g farina di mandorle finissima, solo se la crema risulta troppo morbida
-

Per il ripieno cremoso al formaggio spalmabile

- 120 g formaggio spalmabile tipo Philadelphia
 - 15 g eritritolo a velo oppure 12 g alluloso
 - 1 cucchiaino estratto di vaniglia
 - scorza grattugiata di limone, facoltativa
-

Per spennellare

- 1 tuorlo piccolo
- 1 cucchiaino di latte di mandorla senza zucchero oppure panna liquida

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 25 minuti
- **Riposo in frigorifero:** 30 minuti
- **Tempo di cottura:** 14–18 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 15 minuti
- **Difficoltà:** media
- **Porzioni:** 8 biscotti ripieni
- **Formato consigliato:** rettangoli piccoli da circa 7 x 5 cm
- **Peso finale stimato:** circa 320–360 g, in base al ripieno scelto

Procedimento

1. Prepara il ripieno ai frutti di bosco

Se usi la **marmellata keto già pronta**, controlla prima la consistenza. Deve essere densa, non liquida.

Se è troppo compatta, mescolala con 1 cucchiaino d'acqua.

Se invece è troppo morbida, scaldala in un pentolino per qualche minuto e lasciala raffreddare completamente.

Se prepari la **composta veloce**, metti i frutti di bosco in un pentolino con l'alluloso o l'eritritolo.

Cuoci a fuoco basso per 5–7 minuti, schiacciando leggermente i frutti con una forchetta.

Quando il composto si è ammorbidito, aggiungi la gomma di xantano oppure i semi di chia macinati. Mescola bene e lascia raffreddare completamente.

Il ripieno deve essere freddo e denso prima di essere usato.

2. Prepara il ripieno cremoso alla ricotta o al formaggio spalmabile

Se scegli il ripieno alla **ricotta**, usa ricotta ben scolata. Mettila in una ciotolina con eritritolo a velo o alluloso, vaniglia e, se ti piace, poca scorza di limone grattugiata.

Mescola fino a ottenere una crema liscia e compatta.

Se la crema risulta troppo morbida, aggiungi 5 g di farina di mandorle finissima e lascia riposare 10 minuti in frigorifero.

Se scegli il ripieno al **formaggio spalmabile**, mescola il formaggio con il dolcificante, la vaniglia e la scorza di limone facoltativa.

Anche in questo caso la crema deve essere morbida ma sostenuta, non liquida.

3. Prepara la frolla keto

In una ciotola unisci la farina di mandorle, la farina di cocco, l'eritritolo a velo, il sale e la gomma di xantano.

Aggiungi il burro morbido, il formaggio spalmabile, l'uovo e la vaniglia.

Mescola prima con una forchetta, poi compatta con una spatola oppure con le mani.

L'impasto sarà morbido, leggermente appiccicoso e delicato. Non deve essere duro come una frolla tradizionale.

Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e mettilo in frigorifero per almeno 30 minuti.

4. Stendi l'impasto

Riprendi la frolla dal frigorifero e dividila in due parti.

Stendi la prima parte tra due fogli di carta forno, fino a ottenere uno spessore di circa 3–4 mm.

Stendi nello stesso modo anche la seconda parte.

Se l'impasto si scalda troppo, diventa fragile e più difficile da spostare. In quel caso rimettilo in frigorifero per 10 minuti e poi continua.

Questa frolla keto si lavora meglio fredda e sempre tra due fogli di carta forno.

5. Forma i biscotti ripieni

Ritaglia 16 rettangoli piccoli.

Su 8 rettangoli metti al centro il ripieno scelto, lasciando libero il bordo.

Per ogni biscotto usa circa:

- 1 cucchiaino abbondante di marmellata o composta ai frutti di bosco oppure
- 1 cucchiaino abbondante di crema alla ricotta o formaggio spalmabile

Puoi preparare tutti i biscotti con lo stesso ripieno oppure fare metà biscotti ai frutti di bosco e metà biscotti cremosi.

Per una versione più golosa, puoi mettere al centro mezzo cucchiaino di crema alla ricotta o al formaggio spalmabile e sopra mezzo cucchiaino di composta ai frutti di bosco.

In questo caso non esagerare con la quantità, perché se il ripieno è troppo abbondante i biscotti possono aprirsi in cottura.

Copri ogni rettangolo farcito con un secondo rettangolo di frolla.

Premi delicatamente i bordi con le dita e poi sigilla con i rebbi di una forchetta.

Fai 2 piccoli taglietti sulla superficie di ogni biscotto, così il vapore potrà uscire durante la cottura.

6. Spennella e cuoci

Sistema i biscotti su una teglia rivestita con carta forno.

Mescola il tuorlo con il latte di mandorla senza zucchero oppure con la panna liquida.

Spennella delicatamente la superficie dei biscotti.

Cuoci in forno statico preriscaldato a **170°C** per circa **14–18 minuti**, fino a quando i biscotti saranno leggermente dorati.

Non devono scurire troppo.

Una volta sfornati, lasciali raffreddare completamente sulla teglia prima di spostarli, perché da caldi sono molto delicati.

Consistenza

L'impasto crudo è morbido, compatto ma non elastico. Si stende bene solo se è freddo e se viene lavorato tra due fogli di carta forno.

Prima della cottura i biscotti devono risultare chiusi, compatti e ben sigillati sui bordi.

Dopo la cottura restano friabili fuori e morbidi all'interno. Il ripieno ai frutti di bosco crea un cuore leggermente umido e profumato, mentre il ripieno alla ricotta o al formaggio spalmabile dà un risultato più cremoso e delicato.

Non aspettarti una frolla classica croccante come quella con farina di grano: questa è una frolla chetogenica più tenera, più fragile, ma molto piacevole e golosa.

Metodo tecnico

La farina di mandorle dà morbidezza, sapore e struttura alla frolla.

La farina di cocco assorbe l'umidità e aiuta l'impasto a restare più stabile.

Il formaggio spalmabile nella frolla rende il risultato meno asciutto e più morbido.

La gomma di xantano è facoltativa, ma in questa ricetta è molto utile: aiuta a rendere l'impasto meno fragile e permette di richiudere meglio i biscotti.

Il ripieno deve essere sempre freddo e sostenuto. Se è caldo, troppo liquido o troppo abbondante, può ammorbidire la frolla e far aprire i biscotti durante la cottura.

La ricotta deve essere ben scolata. Se contiene troppa acqua, rischia di bagnare l'impasto e rendere il biscotto troppo morbido.

Il formaggio spalmabile è più stabile e più semplice da usare; la ricotta invece dà un sapore più delicato, casalingo e leggero al palato.

Segreti e trucchi

Il primo segreto è **non avere fretta**: questa frolla va lavorata fredda.

Se mentre stendi l'impasto si rompe o diventa troppo morbido, non aggiungere subito altra farina. Mettilo in frigorifero per 10 minuti e riprendi dopo.

Il secondo segreto è **non esagerare con il ripieno**. Un cucchiaino abbondante basta. Se ne metti troppo, i biscotti possono aprirsi in cottura.

Il terzo segreto è sigillare bene i bordi. Prima premi con le dita, poi passa la forchetta lungo tutto il bordo.

Se usi il ripieno alla ricotta, scolala bene prima. Una ricotta troppo acquosa può rovinare la consistenza finale.

Se vuoi un risultato più sicuro alla prima prova, scegli il ripieno al formaggio spalmabile: è più stabile e più facile da gestire.

Per una versione più elegante, puoi usare ricotta, vaniglia, scorza di limone e un piccolo cuore di composta ai frutti di bosco.

Per una versione più golosa, dopo la cottura e il raffreddamento puoi aggiungere un filo sottile di cioccolato fondente 85% fuso sulla superficie.

Valori nutrizionali stimati

Versione con ripieno ai frutti di bosco

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** circa 32 g
- **Proteine:** circa 39 g
- **Grassi:** circa 112 g

Per 1 biscotto ripieno

Calcolando 8 biscotti totali:

- **Carboidrati:** circa 4 g
- **Proteine:** circa 4,9 g
- **Grassi:** circa 14 g

Versione con ripieno alla ricotta

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** circa 30 g
- **Proteine:** circa 49 g
- **Grassi:** circa 132 g

Per 1 biscotto ripieno

Calcolando 8 biscotti totali:

- **Carboidrati:** circa 3,8 g
- **Proteine:** circa 6,1 g
- **Grassi:** circa 16,5 g

Versione con ripieno al formaggio spalmabile

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** circa 31 g
- **Proteine:** circa 43 g
- **Grassi:** circa 143 g

Per 1 biscotto ripieno

Calcolando 8 biscotti totali:

- **Carboidrati:** circa 3,9 g
- **Proteine:** circa 5,4 g
- **Grassi:** circa 17,9 g

I valori sono stimati e possono cambiare in base alla marca degli ingredienti usati, soprattutto farina di mandorle, formaggio spalmabile, ricotta e marmellata keto.

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