

Rotolo chetogenico morbido alla crema di formaggio

Impasto

- 1 uovo grande (a temperatura ambiente)
- 60 g mozzarella per pizza
- 25 g farina di mandorle finissima
- 10 g yogurt bianco intero
- 15 g eritritolo fine
(oppure 15 g alluloso)
- ½ cucchiaino bicarbonato (circa 2 g)
- ½ cucchiaino aceto di mele
- pizzico di vaniglia (facoltativo)

Variante tecnica più stabile (consigliata)

aggiungere **10 g albume** all'impasto

Niente sprechi in cucina

Se aggiungi l'albume per una struttura più stabile, il tuorlo avanzato può trasformarsi in un piccolo stuzzichino veloce.

Qui trovi un'idea semplice per utilizzarlo → [\(Disco croccante al formaggio\)](#)

□ Variante al cacao (facoltativa)

Per ottenere un rotolo al cacao, aggiungere semplicemente:

4-5 g cacao amaro in polvere all'impasto base.

Mescolare insieme alla farina di mandorle prima della stesura.

Il procedimento rimane identico.

Questa variante rende il rotolo più aromatico e leggermente più asciutto.

È possibile quindi scegliere tra:

- versione **classica chiara**
- versione **al cacao**, più intensa e profumata.

Crema al formaggio

- 80 g formaggio spalmabile intero
- 12-13 g eritritolo fine
(oppure 15 g alluloso)
- scorza di limone grattugiata (facoltativa)

Procedimento

Preparare l'impasto

1. Tagliare la mozzarella a pezzi e **frullarla** fino a ottenere una consistenza cremosa/puré.
(*Non usare microonde né bagnomaria.*)
2. Aggiungere nel frullatore:
 - uovo
 - yogurt
 - eritritolo
 - vaniglia
 - bicarbonato e aceto
3. Frullare brevemente fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Trasferire in una ciotola e incorporare la farina di mandorle mescolando (non frullare).

L'impasto risulterà morbido e leggermente appiccicoso: è corretto.

Stesura

1. Posizionare l'impasto tra due fogli di carta forno.
 2. Stendere formando un rettangolo di circa **13 × 16 cm**.
 3. Mettere il foglio (ancora chiuso tra le carte) in frigorifero per **10 minuti** per stabilizzare.
-

Pre-cottura (passaggio fondamentale)

1. Togliere il foglio superiore.
2. Cuocere la base in forno ventilato a **180°C** per circa **10–12 minuti**, finché inizia a solidificarsi ma resta flessibile.

☐ Questo passaggio permette l'arrotolamento senza rotture.

Farcitura e arrotolamento

1. Mescolare gli ingredienti della crema.
 2. Estrarre la base dal forno e lasciarla riposare 2–3 minuti.
 3. Spalmare la crema lasciando libero 1 cm dal bordo.
 4. Aiutandosi con la carta forno, arrotolare delicatamente formando un rotolo.
 5. Chiudere bene le estremità come un piccolo “pacchetto”.
-

Seconda cottura

Rimettere in forno a **180°C ventilato** per **15–20 minuti**, finché il rotolo risulta stabile e leggermente dorato.

Raffreddamento (OBBLIGATORIO)

Lasciare raffreddare completamente **dentro la carta forno** prima di aprire o tagliare.

Non saltare questo passaggio.

Consistenza

Morbida, leggermente umida e cremosa all'interno, con struttura flessibile simile a una roulade soffice.

Dopo il raffreddamento diventa più stabile e facile da affettare.

Metodo tecnico

- La **pre-cottura** stabilizza proteine e grassi della mozzarella.
 - L'albume (variante consigliata) migliora elasticità e struttura.
 - Il bicarbonato reagisce subito creando leggerezza reale negli impasti ricchi di grassi.
-

Conservazione

- Frigorifero: fino a 3 giorni, ben chiusa.
 - Si consiglia di riportarla a temperatura ambiente prima di consumare.
 - Non congelare (la crema perderebbe struttura).
-

Consigli pratici che fanno la differenza

- La mozzarella negli impasti va **sempre frullata**, non sciolta.
 - Raffreddare completamente prima di tagliare o spostare.
 - Lasciare il rotolo sulla carta forno durante il raffreddamento: rilascia naturalmente umidità.
 - Se l'impasto si attacca, bastano 10 minuti in frigorifero per renderlo lavorabile.
-

Valori nutrizionali (intero rotolo – stima)

- Calorie: ~520 kcal
- Grassi: ~40 g
- Proteine: ~26 g

- Carboidrati netti: ~6 g

(Possono variare leggermente in base ai prodotti utilizzati.)

La cucina è il luogo dove torniamo a noi.