

Pasticcini chetogenici di Pan di Spagna al pistacchio e limone

Per il Pan di Spagna al limone

- 4 uova a temperatura ambiente
- 80 g di farina di mandorle finissima
- 25 g di eritritolo a velo
- 20 g di burro fuso tiepido
- 8 g di lievito per dolci
- 1 pizzico piccolo di sale
- scorza grattugiata finemente di 1 limone piccolo

Per la crema al pistacchio e mascarpone

- 150 g di mascarpone
- 30 g di crema 100% pistacchio senza zuccheri aggiunti.
- Se non hai la crema 100% pistacchio senza zuccheri aggiunti, puoi sostituirla con **25 g di pistacchi sgusciati non salati** frullati finemente insieme a **5 g di burro fuso** oppure **1 cucchiaino di panna**, fino a ottenere una pasta più cremosa.
- 20 g di panna fresca da montare ben fredda
- 15 g di eritritolo a velo
- 1 pizzico piccolissimo di sale

Per la crema al formaggio spalmabile e limone

- 120 g di formaggio spalmabile intero
- 30 g di panna fresca da montare ben fredda
- 15 g di eritritolo a velo
- 1 cucchiaino di succo di limone
- poca scorza di limone grattugiata finemente
- 1 pizzico piccolo di sale

Per finire

- 10 g di granella di pistacchio, facoltativa
- pochissima scorza di limone grattugiata finemente, facoltativa

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 35 minuti
- Tempo di cottura: 18-20 minuti
- Tempo di riposo: 20-30 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora e 20 minuti
- Difficoltà: media
- Porzioni: circa 8 pasticcini
- Peso finale stimato: circa 520 g
- Teglia consigliata: rettangolo piccola da circa 20 x 15 cm

Procedimento

1. Accendi il forno a 170°C statico e rivesti la teglia con carta forno.
2. Separa i tuorli dagli albumi.
3. Metti i tuorli in una ciotola con l'eritritolo a velo, il pizzico di sale e la scorza di limone.
4. Lavora con le fruste per 2-3 minuti, fino a ottenere un composto più chiaro e leggermente gonfio.
5. Aggiungi il burro fuso tiepido e mescola ancora.
6. Unisci la farina di mandorle finissima e il lievito per dolci.
7. Mescola fino a ottenere un composto uniforme.
8. In un'altra ciotola monta gli albumi a neve morbida ma stabile.
9. Incorporali poco alla volta con una spatola, con movimenti delicati dal basso verso l'alto.
10. Versa l'impasto nella teglia, livellalo delicatamente e cuoci per 18-20 minuti, finché la superficie è asciutta e leggermente dorata.
11. Togli dal forno e lascia raffreddare completamente.
12. Prepara la crema al pistacchio e mascarpone: metti il mascarpone in una ciotola con la crema 100% pistacchio, l'eritritolo a velo e il pizzico di sale.
13. Mescola solo il tempo necessario per ottenere una crema liscia e uniforme.
14. Monta i 20 g di panna ben fredda fino a una consistenza morbida.
15. Incorporala delicatamente alla crema al pistacchio.
16. Metti in frigorifero per 15 minuti.
17. Prepara la crema al formaggio spalmabile e limone: metti il formaggio spalmabile in una ciotola con l'eritritolo a velo, il succo di limone, poca scorza di limone e il pizzico di sale.
18. Mescola fino a ottenere una base liscia.
19. Monta i 30 g di panna ben fredda fino a una consistenza morbida.
20. Incorporala delicatamente al composto al limone.
21. Metti in frigorifero per 15 minuti.
22. Riprendi il Pan di Spagna freddo e taglialo in 16 rettangoli o quadrotti uguali.
23. Su 8 pezzi distribuisce uno strato di crema al pistacchio e mascarpone.
24. Copri con gli altri 8 pezzi di Pan di Spagna, formando i pasticcini.
25. Sopra ogni pasticcino distribuisce la crema al formaggio spalmabile e limone con un cucchiaino oppure con sac à poche.
26. Completa con poca granella di pistacchio oppure con pochissima scorza di limone.
27. Lascia riposare in frigorifero per 20-30 minuti prima di servire.

Consistenza

Il Pan di Spagna deve risultare soffice, leggermente elastico e asciutto al punto giusto.

La crema al pistacchio deve essere morbida ma stabile, non troppo pesante e non troppo abbondante.

La crema al limone sopra deve risultare più fresca, liscia e leggera, così il pasticcino resta equilibrato e piacevole fino all'ultimo boccone.

Metodo tecnico

Qui il punto più importante è l'equilibrio. La crema al pistacchio e mascarpone è la parte più ricca, quindi va tenuta nello strato interno e in quantità giusta. La crema al formaggio spalmabile e limone sopra serve invece a spezzare la parte più grassa e a rendere il dolce più fresco.

Nel Pan di Spagna la scorza di limone è meglio del succo, perché profuma senza alterare la struttura

dell'impasto. Anche le creme vanno lavorate poco: devono restare morbide, lisce e piacevoli, non troppo compatte.

Segreti e trucchi

- Le **uova devono essere a temperatura ambiente** per un Pan di Spagna più soffice.
- Usa **farina di mandorle finissima**, non granulosa.
- La **scorza di limone** nel Pan di Spagna basta: non aggiungere succo.
- La crema al pistacchio deve restare in **strato sottile ma ben presente**.
- La crema sopra deve essere più fresca e leggera, per questo qui il formaggio spalmabile funziona meglio del mascarpone.
- La panna deve essere sempre **ben fredda** prima di montarla.
- La granella di pistacchio va aggiunta solo alla fine.
- Se vuoi un effetto più pulito, usa la sac à poche per la crema sopra.
- Se il Pan di Spagna è molto morbido, lascialo riposare bene prima di tagliarlo.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 2230 kcal
- Carboidrati: circa 28 g
- Proteine: circa 61 g
- Grassi: circa 205 g
- Peso finale della ricetta: circa 520 g

Per 1 porzione (8 pasticcini)

- Calorie: circa 279 kcal
- Carboidrati: circa 3,5 g
- Proteine: circa 7,6 g
- Grassi: circa 25,6 g
- Peso della singola porzione: circa 65 g
- **Vieni a trovarmi su [ketosenzarinunce.com](https://www.ketosenzarinunce.com): troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.**

Keto Amica