

Barrette chetogeniche croccanti con semi e cacao

Per 12 barrette

Stampo usato: stampo in silicone da 12 barrette, misura 8 x 4 cm

- 70 g di formaggio spalmabile neutro
- 25 g di burro morbido
- 20 g di farina di mandorle finissima
- 15 g di cacao amaro
- 15 g di eritritolo a velo oppure alluloso
- 20 g di semi di sesamo
- 20 g di semi di girasole
- 20 g di semi di zucca tritati grossolanamente
- vaniglia q.b.
- 1 pizzico di sale

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 20 minuti
- **Tempo di riposo in frigorifero:** almeno 2 ore
- **Tempo totale:** circa 2 ore e 20 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 12 barrette
- **Formato consigliato:** stampo in silicone da 12 barrette, misura 8 x 4 cm

Procedimento

1. Tosta leggermente in padella i semi di sesamo, i semi di girasole e i semi di zucca, solo per qualche minuto, finché diventano più profumati. Lasciali raffreddare completamente.
2. Se i semi di zucca sono grandi, tritali grossolanamente con un coltello, senza ridurli troppo.
3. In una ciotola lavora il formaggio spalmabile con il burro morbido fino a ottenere una crema liscia.
4. Aggiungi eritritolo a velo oppure alluloso, cacao amaro, vaniglia e pizzico di sale. Mescola bene.
5. Unisci la farina di mandorle finissima e amalgama fino a ottenere una base densa e uniforme.
6. Aggiungi i semi tostati e mescola bene, distribuendoli in modo uniforme nel composto.
7. Se usi uno stampo in silicone morbido e ben antiaderente, non serve ungerlo. Se invece il tuo stampo tende a trattenere un po', puoi passare un velo leggerissimo di olio neutro e tamponare l'eccesso con carta cucina.
8. Distribuisci il composto nelle 12 cavità dello stampo, premendo bene con il dorso di un cucchiaino per compattarlo.
9. Livella la superficie e metti in frigorifero per almeno 2 ore, finché le barrette saranno ben rassodate.
10. Sforma delicatamente e conserva in frigorifero fino al momento di servirle.

Consistenza

Prima del riposo il composto deve risultare denso e abbastanza compatto.

Dopo il riposo le barrette devono essere ben sode, leggermente croccanti e meno cremose rispetto alle versioni con più cioccolato o più cocco.

Metodo tecnico

Questa ricetta è costruita per dare più struttura e più croccantezza. La base morbida di formaggio spalmabile e burro serve a legare gli ingredienti, ma qui il ruolo principale è dato dai semi e dalla farina di mandorle, che rendono la barretta più asciutta, più compatta e più rustica.

La tostatura dei semi è importante perché ne migliora molto il profumo e il gusto finale.

Conservazione

Conserva le barrette in frigorifero, in un contenitore chiuso, per circa **4 giorni**.

Puoi anche congelarle fino a **1 mese**, ben separate o con carta forno tra uno strato e l'altro.

Prima di mangiarle puoi lasciarle 5 minuti a temperatura ambiente, così il cacao si sentirà meglio.

Segreti e trucchi

- Non saltare la tostatura dei semi, perché cambia davvero il sapore finale.
- Se vuoi una barretta più rustica, lascia i semi di zucca più grossolani.
- Se vuoi una consistenza più compatta, premi bene il composto negli stampi.
- Se preferisci un gusto meno intenso, puoi ridurre leggermente il cacao.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1030 kcal
- **Carboidrati:** circa 20 g
- **Proteine:** circa 28 g
- **Grassi:** circa 92 g

Per 1 barretta

- **Calorie:** circa 86 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,7 g
- **Proteine:** circa 2,3 g
- **Grassi:** circa 7,7 g
-
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica