

Brownie bianco chetogenico al cioccolato bianco e mandorle

Il Blondie keto

Dorato in superficie, morbido e compatto all'interno, con profumo di vaniglia, burro nocciola, mandorle e piccoli punti cremosi di cioccolato bianco. Il Blondie ricorda il brownie nella struttura, ma ha un carattere più delicato, burroso e vanigliato.

Il cioccolato bianco senza zucchero può essere acquistato già pronto oppure preparato direttamente in casa nella quantità necessaria per questa ricetta.

Prima di iniziare...

Il burro viene leggermente dorato fino a sviluppare un delicato profumo di nocciola. Questo passaggio rende il gusto del Blondie più profondo e crea quella nota calda e tostata che si abbina particolarmente bene a vaniglia, mandorle e cioccolato bianco.

Se preparate il cioccolato bianco in casa, fatelo per primo e lasciatelo rassodare mentre preparate gli altri ingredienti.

La quantità di eritritolo nell'impasto può essere regolata tra **90 e 100 g** secondo il proprio gusto.

Ingredienti

Per il Blondie

- 120 g burro
- 90–100 g eritritolo a velo
- 2 uova medie
- 1 tuorlo
- 140 g farina di mandorle finissima
- 10 g fibra d'avena
- 80 g cioccolato bianco senza zucchero
- 50 g mandorle tritate grossolanamente
- 20 g mandorle a lamelle
- 3 g lievito per dolci
- vaniglia q.b.
- 1 pizzico di sale

Se preparate in casa gli 80 g di cioccolato bianco senza zucchero

- 55 g burro di cacao
- 20 g eritritolo finissimo a velo
- 5 g proteine isolate del siero del latte
- vaniglia q.b.

☐ **Info rapide**

Stampo: circa 20 × 20 cm

Forno: statico

Temperatura: 170°C

Posizione: parte medio-bassa del forno

Cottura: circa 22–28 minuti

Resa indicativa: 16 quadrotti, ma potete scegliere liberamente la dimensione dei pezzi

Procedimento

Se preparate il cioccolato bianco in casa, sciogliete lentamente il burro di cacao a bagnomaria. Toglietelo dal calore e unite eritritolo finissimo, proteine del siero e vaniglia.

Mescolate accuratamente fino a ottenere un composto uniforme, versatelo in uno stampino in silicone o in un piccolo contenitore rivestito di carta forno e lasciatelo rassodare in frigorifero. Una volta solido, spezzettatelo grossolanamente.

Per il Blondie, mettete il burro in un pentolino e fatelo sciogliere a fuoco dolce. Continuate la cottura finché assume un colore leggermente dorato e sviluppa un piacevole profumo di nocciola. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire.

Versate il burro in una ciotola, aggiungete eritritolo, vaniglia e sale e mescolate con una frusta a mano.

Incorporate le 2 uova una alla volta e infine il tuorlo, mescolando senza montare eccessivamente il composto.

In una seconda ciotola mescolate farina di mandorle, fibra d'avena e lievito. Aggiungete le polveri al composto umido e amalgamate con una spatola.

Lasciate riposare l'impasto per **3–5 minuti**.

Tagliate grossolanamente gli 80 g di cioccolato bianco e aggiungeteli all'impasto insieme ai 50 g di mandorle tritate.

Mescolate delicatamente fino a distribuirli in modo uniforme.

Rivestite lo stampo con carta forno, trasferite l'impasto e livellatelo con una spatola.

Distribuite sulla superficie i **20 g di mandorle a lamelle**. Potete tenere da parte anche qualche pezzetto degli 80 g di cioccolato bianco e sistemarlo sulla superficie, premendolo appena nell'impasto.

Cuocete nella parte medio-bassa del **forno statico preriscaldato a 170°C per circa 22–28 minuti**.

Iniziate a controllare dal 22° minuto. La superficie deve essere dorata, i bordi ben formati e il centro ancora leggermente morbido. Lo stecchino può uscire con qualche piccola briciola umida.

Lasciate assestare il Blondie nello stampo per qualche minuto, quindi sollevatelo aiutandovi con la carta forno e trasferitelo su una griglia.

Aspettate il completo raffreddamento prima di tagliarlo.

Consistenza

Il risultato che cerchiamo è un dolce **basso, compatto, morbido e leggermente fondente**, non soffice come una torta.

La superficie rimane delicatamente dorata, il cioccolato bianco crea piccoli punti più cremosi e le mandorle aggiungono la parte croccante.

Metodo tecnico

Il burro nocciola sviluppa aromi tostati e rende più complesso il gusto dell'impasto.

Il tuorlo aggiuntivo contribuisce alla morbidezza e alla cremosità del centro.

La farina di mandorle dà corpo, mentre la piccola quantità di fibra d'avena aiuta a gestire l'umidità mantenendo una struttura compatta.

Il raffreddamento completo è importante perché il Blondie continua a stabilizzarsi dopo la cottura e raggiunge proprio in questa fase la sua consistenza definitiva.

I miei segreti

- ☐ Fate dorare il burro, ma toglietelo dal fuoco prima che diventi scuro.
- ☐ Per il cioccolato bianco fatto in casa utilizzate eritritolo **molto finemente polverizzato**, così la consistenza sarà più gradevole.
- ☐ Lasciate il cioccolato bianco in pezzi irregolari e abbastanza visibili.
- ☐ Tritate le mandorle grossolanamente per mantenere il contrasto croccante.
- ☐ Controllate la cottura in anticipo: qualche minuto di troppo può rendere il Blondie più asciutto.
- ☐ Tagliatelo soltanto quando è completamente freddo.

Conservazione

Conservate il Blondie completamente raffreddato in un contenitore ben chiuso.

In un ambiente fresco può essere conservato per circa **1–2 giorni**. Per una conservazione più lunga, tenetelo in frigorifero per circa **3–4 giorni** e lasciatelo qualche minuto a temperatura ambiente prima di servirlo.

Può essere anche congelato già tagliato in pezzi e ben protetto.

Queste indicazioni sono formulate in modo prudenziale considerando **la presenza di uova e burro, l'umidità residua del dolce dopo la cottura e le normali pratiche di conservazione dei prodotti da forno di questo tipo**. Temperatura dell'ambiente, modalità di raffreddamento e contenitore utilizzato possono influire sulla durata effettiva.

Valori nutrizionali indicativi

I valori seguenti sono calcolati utilizzando **il cioccolato bianco preparato in casa** con 55 g di burro di cacao, 20 g di eritritolo e 5 g di proteine isolate del siero, e 100 g di eritritolo nell'impasto.

Ricetta completa

- circa **2.770 kcal**
- grassi: circa **271 g**
- proteine: circa **66 g**
- carboidrati disponibili: circa **24 g**

Noi abbiamo scelto di dividere il Blondie in **16 pezzi**, ma potete naturalmente tagliarlo nella dimensione che preferite.

Indicativamente, per 1 pezzo su 16

- circa **173 kcal**
- grassi: circa **17 g**
- proteine: circa **4,1 g**
- carboidrati disponibili: circa **1,5 g**

Se utilizzate un cioccolato bianco senza zucchero già pronto, i valori nutrizionali devono essere ricalcolati in base all'etichetta del prodotto scelto.

Stima nutrizionale elaborata sulla base dei dati USDA/Cronometer e dei valori medi degli ingredienti indicati. I valori sono indicativi e possono variare in base alle marche utilizzate.

Nota finale

Il nostro **brownie bianco** conserva l'anima del Blondie: basso, ricco, burroso e morbido, ma con un carattere più delicato dato dal cioccolato bianco, dalla vaniglia e dalle mandorle.

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

È un amore segreto di Oxi.