

Barrette keto alle noci pecan e cioccolato tipo pecan pie

Le barrette keto alle noci pecan e cioccolato sono dolci ricchi, croccanti e golosi, ispirati alle classiche pecan pie bars americane.

Hanno una base morbida tipo frolla, uno strato alle noci pecan profumato e una nota finale di cioccolato fondente. Sono perfette da tagliare in piccoli pezzi, conservare in frigorifero e servire come dolcetto speciale.

Trucchi e segreti di Keto Amica

Ingredienti

Per la base

- 120 g farina di mandorle fine
- 25 g farina di cocco
- 70 g burro fuso
- 35 g eritritolo a velo
- 1 uovo medio
- 1 pizzico di sale
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci
- vaniglia q.b.

Per lo strato alle noci pecan

- 120 g noci pecan tritate grossolanamente
- 40 g noci pecan intere o a metà per la superficie
- 70 g burro
- 90 g eritritolo a velo
- 80 g panna fresca liquida
- 1 pizzico di sale
- vaniglia q.b.

Alternativa: se hai alluloso, puoi usarlo al posto dell'eritritolo nello strato alle pecan. Il risultato sarà più morbido, lucido e leggermente più caramellato.

Per completare

- 30 g cioccolato fondente 85% oppure gocce di cioccolato senza zucchero

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 20 minuti
- Tempo di cottura: 28–35 minuti
- Tempo totale: circa 55 minuti + raffreddamento
- Difficoltà: media facile

- Porzioni: 16 barrette piccole
- Stampo consigliato: 20 x 20 cm
- Peso finale stimato: circa 580–620 g
- Peso stimato per barretta: circa 36–39 g

Procedimento

1. Accendi il forno a 170°C statico.
2. Rivesti uno stampo quadrato da 20 x 20 cm con carta forno, lasciando i bordi leggermente alti.
3. In una ciotola unisci farina di mandorle, farina di cocco, eritritolo a velo, sale, lievito e vaniglia.
4. Aggiungi il burro fuso tiepido e l'uovo. Mescola fino a ottenere un impasto morbido, compatto e leggermente umido.
5. Distribuisci l'impasto nello stampo e schiaccialo con le mani o con il dorso di un cucchiaio, creando una base uniforme.
6. Cuoci la base per circa 10–12 minuti, finché risulta appena dorata ai bordi.
7. Nel frattempo prepara lo strato alle pecan. In un pentolino sciogli il burro con l'eritritolo a velo, la panna, il sale e la vaniglia.
8. Lascia cuocere a fuoco dolce per 4–6 minuti, mescolando spesso. Il composto deve diventare caldo, lucido e leggermente più denso.
9. Spegni il fuoco, aggiungi le noci pecan tritate grossolanamente e mescola bene.
10. Versa il composto sulla base precotta e livella delicatamente.
11. Distribuisci sopra le noci pecan intere o a metà e il cioccolato fondente.
12. Rimetti in forno e cuoci per altri 18–23 minuti, finché la superficie appare dorata e il ripieno si è stabilizzato.
13. Lascia raffreddare completamente nello stampo. Poi metti in frigorifero almeno 2 ore prima di tagliare le barrette.

Consistenza

Prima della cottura la base deve essere morbida, compatta e modellabile con le mani.

Lo strato alle pecan deve risultare cremoso e denso, non liquido. Dopo la cottura e il riposo in frigorifero, le barrette diventano stabili, tagliabili e leggermente croccanti sopra, con una base morbida e compatta sotto.

Metodo tecnico

Con l'eritritolo il ripieno resta meno caramellato rispetto alla versione con allulosio, ma è più realistico per chi cucina in Italia e in Europa.

Per migliorare la resa, è meglio usare eritritolo a velo: si scioglie più facilmente e dà una consistenza meno granulosa.

Il raffreddamento è fondamentale: appena uscite dal forno le barrette possono sembrare morbide, ma si compattano bene dopo il riposo.

Conservazione

Conserva le barrette in frigorifero, in un contenitore chiuso, per 4–5 giorni.

Si possono congelare già tagliate, separate da piccoli pezzi di carta forno, fino a 1 mese.

Prima di servirle, lasciale 10 minuti a temperatura ambiente.

Segreti e trucchi

Non tagliare le barrette quando sono ancora calde: rischiano di rompersi.

Il passaggio in frigorifero è fondamentale perché compatta lo strato alle pecan e permette un taglio pulito.

Non tritare troppo finemente le pecan: devono restare pezzi visibili.

Se vuoi un effetto più morbido e meno cristallino, puoi usare eritritolo molto fine oppure frullarlo pochi secondi fino a renderlo a velo.

Per un gusto più intenso puoi aggiungere un pizzico di cannella allo strato superiore.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 2850 kcal
- Carboidrati totali: circa 55 g
- Proteine: circa 47 g
- Grassi: circa 275 g

Per 1 barretta su 16

- Calorie: circa 178 kcal
- Carboidrati totali: circa 3,4 g
- Proteine: circa 2,9 g
- Grassi: circa 17,2 g

Peso stimato per barretta: circa 36–39 g.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.