

# Coppa chetogenica alla crema al cacao con granella croccante e cioccolato fondente

[Questa ricetta nasce dalla Crema chetogenica al cacao.](#)

[Passa alla ricetta: Granella croccante chetogenica alla frutta secca](#)

## Ingredienti

- [100 g di crema chetogenica al cacao già pronta](#)
- [10 g di granella croccante chetogenica alla frutta secca](#)
- 5 g di cioccolato fondente minimo,85% tritato finemente oppure in piccole scaglette

## Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 5 minuti
- Tempo di riposo: 10 minuti facoltativi
- Tempo totale: 5-15 minuti
- Difficoltà: facilissima
- Porzioni: 1
- Peso finale stimato: circa 115 g

## Procedimento

1. Metti metà della crema al cacao sul fondo di una coppetta.
2. Aggiungi una piccola parte della granella croccante e qualche pezzettino di cioccolato fondente.
3. Copri con il resto della crema.
4. Completa la superficie con la granella rimasta.
5. Aggiungi sopra il cioccolato fondente tritato o a piccole scaglette.
6. Lascia riposare in frigorifero per 10 minuti, se vuoi una consistenza ancora più compatta.
7. Servi subito.

## Consistenza

La coppa deve risultare morbida e vellutata nella parte cremosa, con un contrasto netto dato dalla granella e dai piccoli pezzi di cioccolato. Il risultato finale deve essere ricco ma non pesante, con una parte croccante ben presente ma non dominante.

## Metodo tecnico

Qui il punto importante è l'equilibrio tra le tre consistenze. La crema al cacao è già ricca, quindi granella e cioccolato devono completare senza sovraccaricare. La granella serve per il contrasto croccante, mentre il cioccolato fondente deve essere usato in quantità piccola per dare profondità senza indurire troppo ogni cucchiainata.

Per questo è meglio usare **cioccolato tritato fine o in scaglette piccole**, non pezzi grossi.

## Segreti e trucchi

- La granella va aggiunta **solo alla fine** o poco prima di servire.
- Il cioccolato fondente migliore qui è **minimo 85%**, così resta più coerente con il gusto della crema.
- Se vuoi un effetto più elegante, usa il cioccolato **grattugiato**.
- Se vuoi un effetto più goloso, usa **piccole scaglette o pezzettini tritati fini**.
- Non superare i **5 g di cioccolato** per porzione: di più rischia di appesantire.
- Se vuoi una coppa ancora più pulita, metti il cioccolato solo sopra e non all'interno.

## Valori nutrizionali (stimati)

### Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 469 kcal
- Carboidrati: circa 5,8 g
- Proteine: circa 6,3 g
- Grassi: circa 45,7 g
- Peso finale della ricetta: circa 115 g

### Per 1 porzione

- Calorie: circa 469 kcal
- Carboidrati: circa 5,8 g
- Proteine: circa 6,3 g
- Grassi: circa 45,7 g
- Peso della singola porzione: circa 115g
- 
- 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**