

Pancake keto al cioccolato con farina di cocco, senza mandorle

Morbidi, golosi e intensamente profumati di cacao, questi pancake keto al cioccolato sono perfetti per una colazione chetogenica semplice e ricca di gusto.

Preparati con farina di cocco, cacao amaro e pochi altri ingredienti, non contengono farina di mandorle né zuccheri aggiunti.

E per renderli ancora più speciali, vi propongo anche due varianti golose: una con cioccolato fondente vellutato e frutti di bosco, l'altra con la nostra confettura di albicocche, ispirata al celebre abbinamento della torta Sacher.

Tre modi diversi di gustare gli stessi pancake, scegliendo ogni volta la colazione che più ci piace!

Prima di iniziare...

La farina di cocco assorbe molto i liquidi e il cacao contribuisce a modificare la densità della pastella.

Per questo motivo è importante rispettare le quantità indicate e lasciare riposare l'impasto prima della cottura.

La pastella dovrà risultare cremosa, abbastanza consistente da formare piccoli pancake, ma sufficientemente morbida da allargarsi delicatamente con il cucchiaino.

Ingredienti

Per circa 8 pancake piccoli

- 3 uova grandi
- 22 g di farina di cocco
- 12 g di cacao amaro in polvere, senza zuccheri aggiunti
- 30 g di burro
- 100 ml di bevanda di mandorle senza zuccheri aggiunti
- 25 g di eritritolo a velo
- 5 g di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di estratto naturale di vaniglia
- 1 pizzico di sale
- Poco burro per ungere la padella

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 5–7 minuti
- **Riposo della pastella:** 5 minuti
- **Cottura:** circa 12–15 minuti complessivi
- **Tempo totale:** circa 25 minuti

- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 4 porzioni da 2 pancake
- **Resa:** circa 8 pancake piccoli
- **Diametro consigliato:** 9–10 cm
- **Peso finale stimato:** circa 240–260 g
- **Peso stimato di 1 pancake:** circa 30–33 g
- **Peso stimato di 1 porzione da 2 pancake:** circa 60–66 g

Procedimento

1. Preparare gli ingredienti secchi

In una ciotola mescolate accuratamente la farina di cocco, il cacao amaro e il lievito per dolci.

Setacciate il cacao, se necessario, per eliminare eventuali grumi.

Mescolate fino a ottenere una miscela uniforme.

2. Lavorare le uova

Rompete le tre uova in una ciotola capiente.

Aggiungete l'eritritolo a velo e montate con una frusta elettrica per circa 1–2 minuti, fino a ottenere un composto leggermente gonfio e spumoso.

Non è necessario montare a lungo come per un pan di Spagna.

3. Incorporare gli ingredienti liquidi

Fate fondere il burro e lasciatelo intiepidire.

Aggiungetelo alle uova insieme alla bevanda di mandorle e alla vaniglia.

Mescolate con una frusta a mano fino a ottenere un composto uniforme.

4. Aggiungere farina e cacao

Incorporate gradualmente la miscela di farina di cocco, cacao e lievito.

Aggiungete il pizzico di sale.

Mescolate accuratamente fino a ottenere una pastella liscia, senza grumi e dal colore cioccolato uniforme.

5. Lasciare riposare

Lasciate riposare la pastella per circa 5 minuti.

Durante questo tempo la farina di cocco assorbirà progressivamente i liquidi e l'impasto diventerà più consistente.

Trascorso il riposo, mescolate brevemente e controllate la densità.

La pastella deve scendere lentamente dal cucchiaio, senza essere liquida.

Se risulta eccessivamente compatta, aggiungete 5 ml di bevanda di mandorle alla volta, mescolando delicatamente.

Fermatevi appena raggiunta la consistenza desiderata.

6. Preparare la padella

Scaldare una padella antiaderente dal fondo spesso a fuoco basso.

Ungetela leggermente con poco burro, distribuendolo uniformemente.

Eliminate l'eventuale eccesso con carta da cucina.

7. Formare i pancake

Prelevate circa due cucchiaini di pastella per ogni pancake.

Versateli nella padella e allargate delicatamente l'impasto con il dorso del cucchiaio, formando dischi di circa 9–10 cm.

Non schiacciate eccessivamente: i pancake devono mantenere un piccolo spessore.

8. Cuocere il primo lato

Lasciate cuocere a fuoco basso per circa 2½–3 minuti.

Osservate soprattutto i bordi: devono iniziare a rassodarsi, mentre la superficie deve perdere progressivamente l'aspetto lucido.

Potrebbero comparire anche piccole bollicine.

Non aumentate la fiamma per accelerare la cottura.

9. Girare delicatamente

Quando il pancake si solleva facilmente con una spatola larga, giratelo con delicatezza.

Cuocete il secondo lato per circa 1–2 minuti.

Il pancake dovrà risultare stabile e morbido, senza impasto crudo al centro.

Proseguite fino a terminare la pastella.

10. Servire

Disponete i pancake su un piatto da portata.

Potete servirli appena preparati oppure lasciarli intiepidire su una gratella.

La superficie dovrà essere morbida, mentre l'interno dovrà presentare una mollica soffice e leggermente aerata.

Potete gustarli semplici oppure scegliere una delle due varianti golose proposte di seguito.

☐ **Consistenza**

La pastella deve risultare cremosa, densa ma lavorabile, facilmente porzionabile con un cucchiaino.

Dopo la cottura, i pancake dovranno essere morbidi e leggermente soffici, uniformemente cotti, senza un centro bagnato.

La struttura dovrà essere delicata, ma sufficientemente stabile da permettere di sollevare i pancake con una spatola.

Il cacao dovrà conferire un gusto di cioccolato ben presente, accompagnato da una leggera nota di vaniglia, senza che il sapore della farina di cocco risulti predominante.

☐ **Metodo tecnico – Come ottenere pancake morbidi al cacao**

Il rapporto tra farina di cocco e cacao

La farina di cocco contiene una quantità elevata di fibre e assorbe molto i liquidi.

Anche il cacao contribuisce all'assorbimento dell'umidità e modifica la consistenza della pastella.

Per questa versione utilizziamo 22 g di farina di cocco e 12 g di cacao amaro, con una quantità di bevanda di mandorle studiata per ottenere una pastella cremosa.

Il riposo della pastella

Durante il riposo, le fibre della farina di cocco assorbono progressivamente parte dei liquidi.

La consistenza definitiva deve quindi essere valutata dopo circa 5 minuti, non immediatamente dopo aver mescolato gli ingredienti.

La funzione delle uova

Le uova contribuiscono a legare l'impasto e a stabilizzare la struttura durante la cottura.

La breve montatura iniziale incorpora una piccola quantità d'aria, favorendo una consistenza più leggera.

La funzione del burro

Il burro contribuisce alla morbidezza dei pancake e arricchisce il sapore del cacao.

La temperatura di cottura

I pancake al cioccolato richiedono particolare attenzione perché il colore scuro rende meno evidente la doratura.

Per stabilire quando girarli, osservate la consistenza dei bordi e della superficie anziché basarvi soltanto sul colore.

Una cottura dolce permette al centro di stabilizzarsi senza asciugare eccessivamente l'esterno.

❄️ □ **Conservazione**

I pancake al cioccolato si conservano in frigorifero per circa 2 giorni, all'interno di un contenitore ben chiuso.

Lasciateli raffreddare completamente prima di riporli.

Per riscaldarli, utilizzate una padella antiaderente a fuoco basso per pochi minuti oppure il microonde per pochi secondi.

Congelamento

I pancake possono essere congelati per circa 1 mese.

Disponeteli separati da piccoli fogli di carta forno e conservateli in un contenitore adatto al congelatore.

Prima di consumarli, lasciateli scongelare in frigorifero e riscaldateli delicatamente.

Le due varianti con cioccolato e frutta o con confettura sono preferibili appena assemblate.

□ **Segreti e trucchi**

1. Setacciate il cacao. Questo permette di eliminare i grumi e distribuirlo uniformemente nell'impasto.

2. Pesate con precisione la farina di cocco. Anche pochi grammi in più possono rendere la pastella troppo compatta.

3. Utilizzate eritritolo a velo. Si incorpora più facilmente rispetto a quello granulare e migliora l'uniformità della pastella.

4. Non saltate il riposo. I cinque minuti permettono alla farina di cocco di assorbire parte dei liquidi.

5. Regolate i liquidi soltanto dopo il riposo. La pastella può addensarsi sensibilmente dopo qualche minuto.

6. Non preparate pancake troppo grandi. Il formato piccolo facilita la cottura e riduce il rischio che si rompano quando vengono girati.

7. Non utilizzate una fiamma alta. Il cacao rende difficile valutare la doratura, quindi controllate la cottura osservando la consistenza.

8. Non schiacciate i pancake con la spatola. Lasciateli cuocere senza comprimerli, per mantenere una struttura morbida.

9. Per un gusto equilibrato di cioccolato, utilizzate cacao amaro di buona qualità e rispettate la quantità di dolcificante prevista.

☐ **Due varianti golose dei pancake keto al cioccolato**

☐ **Variante 1 – Pancake keto con cioccolato fondente vellutato e frutti di bosco**

Una colazione dal gusto intenso e raffinato, dove il cioccolato fondente incontra la freschezza dei frutti di bosco.

La salsa al cioccolato, morbida e lucida, scende delicatamente sui pancake, mentre lamponi, fragole e mirilli aggiungono una piacevole nota fresca e leggermente acidula.

Ingredienti per 1 porzione

- 2 pancake keto al cioccolato
- 10 g di cioccolato fondente 85%
- 10 ml di bevanda di mandorle senza zuccheri aggiunti
- 30 g di frutti di bosco freschi, tra lamponi, fragole e mirilli

Preparazione

1. Preparare il cioccolato

Spezzettate finemente il cioccolato fondente e fatelo sciogliere delicatamente a bagnomaria.

2. Preparare la salsa vellutata

Intiepidite leggermente la bevanda di mandorle.

Aggiungetela al cioccolato fuso, poco alla volta, mescolando energicamente dal centro con una piccola frusta o un cucchiaino, fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.

Se necessario, mantenete il recipiente sul bagnomaria tiepido per qualche istante, evitando di surriscaldare il cioccolato.

3. Comporre il piatto

Disponete due pancake leggermente sovrapposti su un piatto da dessert.

Versate sopra la salsa al cioccolato ancora fluida, lasciandola colare naturalmente lungo i bordi.

4. Completare

Aggiungete i frutti di bosco freschi e servite immediatamente.

❑ **Il trucco di Keto Amica:** aggiungete la bevanda di mandorle al cioccolato poco alla volta, mescolando accuratamente. In questo modo sarà più facile ottenere una salsa uniforme, senza grumi e senza separazione dei grassi.

❑ **Variante 2 – Pancake keto al cioccolato e albicocche, ispirazione Sacher**

Il cioccolato e l'albicocca sono un abbinamento classico della pasticceria.

In questa variante, il sapore intenso del cacao incontra la dolcezza fruttata della nostra confettura di albicocche senza zuccheri aggiunti.

Una piccola colazione golosa, ispirata alla celebre torta Sacher, ma realizzata con i nostri pancake keto.

Ingredienti per 1 porzione

- 2 pancake keto al cioccolato
- 20 g della nostra confettura di albicocche senza zuccheri aggiunti

Preparazione

1. Preparare i pancake

Sistematelo il primo pancake su un piattino da dessert.

2. Aggiungere la confettura

Distribuite uniformemente 10 g di confettura di albicocche sulla superficie.

3. Completare

Appoggiate il secondo pancake e distribuite sopra i restanti 10 g di confettura.

Servite immediatamente.

❑ **Il trucco di Keto Amica:** se la confettura risulta molto compatta, lavoratela brevemente con un cucchiaino oppure scaldatela delicatamente per qualche istante, in modo da renderla più facile da distribuire.

❑ Per preparare questa variante utilizzate la nostra [Confettura di albicocche senza zucchero](#), già disponibile sul blog.

La confettura è una preparazione low carb utilizzabile anche nell'alimentazione chetogenica in porzioni controllate.

❑ **Valori nutrizionali (stimati)**

❑ **Pancake keto al cioccolato – Intera ricetta**

Per circa 8 pancake piccoli:

- **Calorie:** circa 550 kcal
- **Carboidrati:** circa 9 g
- **Proteine:** circa 27 g
- **Grassi:** circa 45 g

Per 1 pancake

- **Calorie:** circa 69 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,1 g
- **Proteine:** circa 3,4 g
- **Grassi:** circa 5,6 g

Peso stimato di 1 pancake: circa 30–33 g.

Per 1 porzione da 2 pancake semplici

- **Calorie:** circa 138 kcal
- **Carboidrati:** circa 2,3 g
- **Proteine:** circa 6,8 g
- **Grassi:** circa 11,3 g

Peso stimato della porzione: circa 60–66 g.

☐ **Variante 1 – Cioccolato fondente e frutti di bosco**

Per 1 porzione completa: 2 pancake, 10 g di cioccolato fondente 85%, 10 ml di bevanda di mandorle e 30 g di frutti di bosco.

- **Calorie:** circa 210–215 kcal
- **Carboidrati:** circa 6–7 g
- **Proteine:** circa 8 g
- **Grassi:** circa 16–17 g

Peso stimato della porzione: circa 110–116 g.

☐ **Variante 2 – Confettura di albicocche, ispirazione Sacher**

Per 1 porzione completa: 2 pancake e 20 g di confettura di albicocche.

- **Calorie:** circa 148 kcal
- **Carboidrati:** circa 4,5 g
- **Proteine:** circa 6,9 g
- **Grassi:** circa 11,3 g

Peso stimato della porzione: circa 80–86 g.

I valori nutrizionali delle varianti sono indicativi e dipendono dai prodotti utilizzati.

Per la variante alle albicocche, i carboidrati possono cambiare in base alla resa finale della confettura dopo la cottura.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica.