

Torta soffice alle mandorle keto con crema al mascarpone e limone

Una torta semplice, soffice e delicatamente profumata, preparata con farina di mandorle e farcita con una golosa crema al mascarpone e limone. Un dolce senza zuccheri aggiunti e senza glutine, perfetto per la colazione della domenica, una merenda speciale o un dessert da condividere in famiglia.

La base alle mandorle è morbida e ricca di sapore, mentre la crema al mascarpone, panna e scorza di limone aggiunge una nota fresca e vellutata. Una torta casalinga, elegante nella sua semplicità, che non richiede ingredienti particolari.

Prima di iniziare...

Per questa ricetta utilizzeremo uno stampo quadrato apribile da **20 × 20 cm**, in modo da ottenere una base abbastanza alta da dividere in due strati e farcire.

Il segreto di questa preparazione è la lavorazione delle uova: gli albumi montati contribuiscono a rendere soffice l'impasto, mentre la farina di mandorle dona morbidezza e un sapore delicato.

La crema al mascarpone e limone viene preparata a freddo, senza gelatina, utilizzando soltanto panna fresca, mascarpone, dolcificante e aromi naturali.

Ingredienti

Per la torta alle mandorle

- 225 g di farina di mandorle finissima
- 5 uova medie, separando tuorli e albumi
- 3 albumi aggiuntivi (circa 100 g)
- 95 g di eritritolo a velo
- 30 g di burro
- 7,5 g di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di estratto naturale di vaniglia
- Scorza grattugiata di 1 limone biologico piccolo
- 1 pizzico di sale

Per la crema al mascarpone e limone

- 250 g di mascarpone
- 250 g di panna fresca da montare, ben fredda
- 40 g di eritritolo a velo finissimo
- Scorza grattugiata di 1 limone biologico
- ½ cucchiaino di estratto naturale di vaniglia

Per decorare

- 5–10 g di eritritolo a velo, facoltativo

- Qualche ricciolo di scorza di limone, facoltativo

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 30 minuti
- **Cottura:** circa 40–50 minuti
- **Raffreddamento:** circa 1 ora, o fino a completo raffreddamento
- **Riposo in frigorifero:** almeno 2 ore
- **Stampo:** quadrato apribile 20 × 20 cm
- **Forno:** statico a 165 °C
- **Porzioni:** 12
- **Difficoltà:** media

Procedimento

1. Preparare lo stampo

Preriscaldate il forno statico a 165 °C.

Rivestite il fondo dello stampo quadrato apribile con carta forno e imburrate leggermente i bordi.

Preparate due ciotole capienti, assicurandovi che quella destinata agli albumi sia perfettamente pulita e asciutta.

2. Montare i tuorli

Separate i tuorli dagli albumi delle cinque uova.

Riunite i cinque tuorli in una ciotola e montateli con 65 g di eritritolo a velo, utilizzando le fruste elettriche, fino a ottenere un composto chiaro e cremoso.

Aggiungete l'estratto di vaniglia, la scorza grattugiata del limone e il burro precedentemente fuso e lasciato intiepidire.

Mescolate delicatamente fino a ottenere un composto omogeneo.

3. Preparare la farina di mandorle

In una ciotola separata mescolate la farina di mandorle finissima con il lievito per dolci.

Eliminate eventuali grumi, aiutandovi con un setaccio a maglie larghe.

4. Montare gli albumi

Riunite gli albumi delle cinque uova con i tre albumi aggiuntivi.

Aggiungete un pizzico di sale e iniziate a montare con le fruste elettriche.

Quando il composto diventa schiumoso, incorporate gradualmente i 30 g di eritritolo rimasti.

Continuate a montare fino a ottenere una massa bianca, soffice e stabile, evitando di renderla eccessivamente asciutta.

5. Preparare l'impasto

Aggiungete al composto di tuorli circa un terzo degli albumi montati.

Mescolate delicatamente per alleggerire la massa.

Incorporate quindi la farina di mandorle mescolata con il lievito, alternandola con gli albumi rimasti.

Utilizzate una spatola, effettuando movimenti dal basso verso l'alto per conservare il più possibile l'aria incorporata durante la montatura.

L'impasto finale dovrà risultare omogeneo, soffice e sufficientemente aerato.

6. Cuocere la torta

Versate delicatamente l'impasto nello stampo preparato.

Livellate la superficie senza schiacciare il composto.

Cuocete nel forno statico preriscaldato a 165 °C per circa 40–50 minuti, iniziando a controllare la cottura dopo 35 minuti.

La superficie dovrà risultare leggermente dorata e il centro sufficientemente stabile.

Verificate la cottura inserendo uno stecchino al centro: dovrà uscire senza impasto crudo.

Se la superficie tende a scurirsi troppo, proteggerla delicatamente con un foglio di alluminio durante l'ultima parte della cottura.

7. Raffreddare la torta

Sfornate e lasciate riposare la torta nello stampo per circa 15 minuti.

Aprite delicatamente lo stampo e trasferite la base su una gratella, lasciandola raffreddare completamente.

Per facilitare il successivo taglio orizzontale, potete riporre la base fredda in frigorifero per 30–40 minuti, ben protetta.

8. Preparare la crema al mascarpone e limone

Versate il mascarpone freddo in una ciotola e lavoratelo brevemente con una spatola per ammorbidirlo.

Aggiungete l'eritritolo a velo, la vaniglia e la scorza finemente grattugiata del limone biologico.

Mescolate fino a ottenere una crema liscia.

Incorporate gradualmente la panna fresca ben fredda e montate con le fruste elettriche, iniziando a velocità medio-bassa.

Continuate fino a ottenere una crema soffice, omogenea e sufficientemente stabile da mantenere la forma.

Evitate di lavorarla troppo a lungo.

Conservate la crema in frigorifero fino al momento della farcitura.

9. Farcire la torta

Quando la base è completamente fredda, dividetela orizzontalmente in due strati, utilizzando un coltello lungo e seghettato.

Adagiate il primo strato sul piatto da portata.

Distribuite uniformemente la crema al mascarpone e limone, formando uno strato generoso e regolare.

Appoggiate delicatamente la seconda metà della torta sulla farcitura, senza esercitare una pressione eccessiva.

10. Riposo e decorazione

Trasferite la torta farcita in frigorifero per almeno 2 ore, in modo che la crema possa stabilizzarsi.

Prima di servire, decorate la superficie con una leggera spolverata di eritritolo a velo e, se desiderate, qualche ricciolo di scorza di limone.

Tagliate in 12 porzioni e servite.

Consistenza

La torta è pensata per avere una mollica soffice, delicatamente umida e profumata di mandorle.

La presenza degli albumi montati contribuisce alla leggerezza dell'impasto, mentre i grassi naturalmente contenuti nella farina di mandorle e la piccola quantità di burro favoriscono una consistenza morbida.

La crema al mascarpone e limone completa il dolce con una consistenza vellutata, fresca e avvolgente.

Il risultato desiderato è una torta che mantiene la propria struttura durante il taglio, con due strati di base alle mandorle separati da una farcitura soffice e cremosa.

Metodo tecnico – Perché questa ricetta funziona

Il ruolo della farina di mandorle

La farina di mandorle contiene naturalmente grassi e proteine, ma non sviluppa una rete glutinica. Per questo motivo, negli impasti preparati esclusivamente con questa farina, la struttura deve essere sostenuta soprattutto dalle uova.

Una macinazione molto fine permette di ottenere una mollica più uniforme e delicata.

Il ruolo degli albumi montati

Durante la montatura, gli albumi incorporano aria formando una schiuma stabilizzata dalle proteine.

Durante la cottura, le bolle d'aria si espandono e le proteine si consolidano, contribuendo alla crescita e alla struttura della torta.

Per questo motivo è importante incorporarli delicatamente, evitando di smontarli.

Il ruolo dei tuorli

I tuorli apportano grassi, proteine ed emulsionanti naturali, tra cui la lecitina.

Questi componenti aiutano a distribuire uniformemente i grassi nell'impasto, favorendo una consistenza più omogenea.

Il ruolo del burro

Il burro viene utilizzato in una quantità contenuta per contribuire alla morbidezza e arricchire il sapore senza appesantire eccessivamente la massa.

Il ruolo del lievito

Il lievito per dolci contribuisce alla crescita dell'impasto attraverso la produzione di gas durante la preparazione e la cottura.

In questa ricetta lavora insieme all'aria incorporata dagli albumi montati.

Perché utilizziamo soltanto la scorza del limone nella crema

La scorza contiene oli essenziali aromatici che conferiscono un intenso profumo di limone senza aggiungere quantità significative di liquido.

Utilizzando la scorza al posto del succo, preserviamo più facilmente la consistenza della crema al mascarpone.

Conservazione

La torta farcita deve essere conservata in frigorifero, all'interno di un contenitore ben chiuso, preferibilmente a una temperatura non superiore a 4 °C.

Si consiglia di consumarla entro 2–3 giorni dalla preparazione.

Prima di servirla, potete lasciarla a temperatura ambiente per circa 10 minuti, in modo che la crema risulti più morbida al palato.

La base senza farcitura può essere congelata, ben avvolta, per circa 2 mesi.

Non è consigliato congelare la torta già farcita, poiché la crema potrebbe modificare la propria consistenza dopo lo scongelamento.

Segreti e trucchi

- 1. Utilizzate una farina di mandorle molto fine.** Una macinazione grossolana può rendere la mollica più friabile e meno uniforme.
- 2. Non montate eccessivamente gli albumi.** Una schiuma troppo asciutta è difficile da incorporare e può compromettere l'omogeneità dell'impasto.
- 3. Incorporate gli ingredienti con delicatezza.** I movimenti dal basso verso l'alto aiutano a conservare l'aria incorporata durante la montatura.
- 4. Non utilizzate burro caldo.** Il burro deve essere fuso ma tiepido, per non alterare la consistenza del composto di tuorli.
- 5. Lasciate raffreddare completamente la torta.** Una base ancora calda potrebbe rompersi durante il taglio e far ammorbidire eccessivamente la crema.
- 6. Utilizzate mascarpone e panna ben freddi.** La temperatura aiuta a ottenere una crema più stabile durante la montatura.
- 7. Grattugiate soltanto la parte gialla del limone.** La parte bianca della scorza potrebbe conferire una nota amara.
- 8. Lasciate riposare la torta farcita.** Il riposo in frigorifero permette alla crema di stabilizzarsi e facilita il taglio delle porzioni.
- 9. Decorate poco prima di servire.** L'eritritolo a velo può assorbire umidità e perdere il proprio effetto decorativo.

Valori nutrizionali stimati

Valori indicativi calcolati considerando tutti gli ingredienti della torta e della crema, suddivisi in 12 porzioni, senza la decorazione facoltativa.

Valori nutrizionali	Torta intera	Per porzione
Calorie	circa 3.900 kcal	circa 325 kcal
Grassi	circa 360 g	circa 30 g
Proteine	circa 106 g	circa 8,8 g
Carboidrati disponibili	circa 44 g	circa 3,7 g

I valori sono orientativi e possono variare in base alla composizione della farina di mandorle, del mascarpone e della panna utilizzati. I polioli dell'eritritolo non sono conteggiati nei carboidrati disponibili.

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.**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.