

Taralli chetogenici alle erbe aromatiche

Per circa 14–16 taralli piccoli:

- 95 g di farina di mandorle finissima
- 30 g di fibra di avena finissima
- 15 g di farina di bambù
- 7 g di psillio in polvere fine
- 25 g di parmigiano o grana grattugiato finemente
- 1 uovo medio
- 28 g di olio extravergine d'oliva delicato
- 40-45 g di acqua tiepida
- 4 g di sale fino
- 1 pizzico di pepe nero

Per aromatizzare:

- 1 cucchiaino raso di origano secco
- 1 cucchiaino raso di rosmarino secco tritato finemente
- 1 pizzico di timo secco, facoltativo

informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di riposo: 10 minuti
- Tempo di cottura: 24-30 minuti
- Tempo totale: circa 55 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 14–16 taralli piccoli
- Peso finale stimato: circa 185-195 g
- Teglia consigliata: teglia piatta con carta forno

Procedimento

1. In una ciotola mescola la farina di mandorle, la fibra di avena, la farina di bambù, lo psillio, il parmigiano, il sale e il pepe.
2. Aggiungi origano, rosmarino tritato finemente e, se lo usi, anche un pizzico di timo. Mescola bene per distribuire in modo uniforme gli aromi.
3. Unisci l'uovo e l'olio, poi inizia a lavorare il composto con un cucchiaio.
4. Versa l'acqua tiepida poco alla volta, continuando a mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo.
5. Lascia riposare l'impasto per 10 minuti. Dopo il riposo deve risultare compatto, morbido e modellabile.
6. Se necessario, regola la consistenza: se è troppo morbido aggiungi 1 cucchiaino di fibra di avena, se è troppo asciutto aggiungi 1 cucchiaino di acqua.
7. Dividi l'impasto in 14–16 pezzi uguali.
8. Forma dei piccoli filoncini e richiudili a cerchio, unendo bene le estremità per ottenere la forma classica dei taralli.

9. Disponi i taralli sulla teglia rivestita con carta forno, lasciando un po' di spazio tra uno e l'altro.
10. Cuoci in forno statico preriscaldato a 165°C per circa 24-30 minuti, finché risultano asciutti e leggermente dorati.
11. Sforna, lascia riposare i taralli 5 minuti sulla teglia e poi trasferiscili su una griglia per il raffreddamento completo.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere compatto, leggermente elastico e facile da arrotolare. Non deve essere duro né troppo appiccicoso.

Da cotti, questi taralli risultano friabili, asciutti e croccanti, con una struttura ordinata e un profumo molto invitante dato dalle erbe aromatiche.

Metodo tecnico

Le erbe aromatiche devono essere ben dosate e abbastanza fini, così profumano bene l'impasto senza disturbare la formatura. Il rosmarino, soprattutto, va tritato finemente: se resta a pezzetti troppo lunghi può rendere più difficile ottenere taralli regolari.

La base con farina di mandorle, fibra di avena, bambù e psillio mantiene il giusto equilibrio tra friabilità e tenuta. Il parmigiano qui non domina, ma aiuta sia nel sapore sia nella struttura finale.

Conservazione

Una volta freddi, conserva i taralli in un contenitore ben chiuso a temperatura ambiente per 2 giorni, se l'ambiente non è umido.

In frigorifero si mantengono per circa 4 giorni. Prima di servirli, puoi ripassarli in forno a 150°C per 4-5 minuti per ridare asciuttezza e croccantezza.

Puoi congelarli già cotti e completamente freddi per circa 1 mese. Dopo lo scongelamento, basta un breve passaggio in forno.

Segreti e trucchi

- Trita molto bene il rosmarino secco, così il risultato resta più ordinato e piacevole al morso.
- Non caricare troppo l'impasto di aromi: devono profumare, non coprire tutto.
- Chiudi bene le estremità dei taralli, premendole con cura, per evitare che si aprano in cottura.
- Se vuoi un sapore più mediterraneo, puoi aumentare leggermente l'origano, ma senza esagerare.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 16 g

- Proteine: circa 31 g
- Grassi: circa 91 g

Per 1 tarallo su 15

- Carboidrati: circa 1,1 g
- Proteine: circa 2,1 g
- Grassi: circa 6,1 g
- Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **[Ketosenzarinunce.com](https://ketosenzarinunce.com)**.

La vostra Keto Amica