

Bagel chetogenici dolci alla vaniglia

I bagel chetogenici dolci alla vaniglia sono piccoli panini morbidi da colazione, preparati con un impasto semplice a base di mozzarella grattugiata, farina di mandorle, formaggio spalmabile, uovo e psillio.

Hanno una consistenza morbida, leggermente elastica, perfetta da tagliare a metà e farcire con ricotta dolce, crema al cacao senza zucchero, mascarpone, burro o confettura senza zuccheri aggiunti.

Non sono bagel dolcissimi: sono una base dolce delicata, pensata per accompagnare farciture morbide e profumate.

Ingredienti

Per 6 bagel piccoli

- 175 g mozzarella grattugiata da pizza, non mozzarella fresca in acqua
- 50 g formaggio spalmabile full fat
- 100 g farina di mandorle finissima
- 1 uovo grande, a temperatura ambiente
- 8 g psillio in polvere
- 5 g lievito istantaneo per dolci o lievito neutro
- 12 g eritritolo a velo oppure alluloso
- ½ cucchiaino estratto di vaniglia
- poca scorza grattugiata di limone, facoltativa
- granella di mandorle oppure semi di papavero per la superficie

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 15 minuti
- **Cottura:** 18-22 minuti
- **Tempo totale:** circa 35 minuti
- **Difficoltà:** media facile
- **Porzioni:** 6 bagel piccoli
- **Peso finale stimato:** circa 300-330 g totali
- **Peso indicativo per bagel:** circa 50-55 g
- **Categoria:** Colazioni dolci chetogeniche

Procedimento

1. Accendi il forno a **180°C statico** e prepara una teglia rivestita con carta forno.
2. In una ciotola mescola la **farina di mandorle**, lo **psillio**, il **lievito**, l'eritritolo a velo o l'alluloso.
3. Aggiungi la **vaniglia** e, se ti piace, poca scorza grattugiata di limone.
4. In una ciotola adatta al microonde metti la **mozzarella grattugiata** e il **formaggio spalmabile**.

5. Sciogli per circa **60-90 secondi**, mescolando a metà tempo, fino a ottenere un composto caldo, morbido e filante.
6. Aggiungi subito il mix secco e l'uovo leggermente sbattuto.
7. Mescola prima con una spatola, poi lavora con le mani leggermente unte fino a ottenere un impasto omogeneo.
8. Lascia intiepidire qualche minuto. L'impasto deve essere ancora morbido, ma non bollente.
9. Dividi l'impasto in **6 pezzi uguali**.
10. Forma ogni pezzo in un piccolo cilindro lungo circa **10-11 cm**.
11. Chiudi ogni cilindro ad anello, pizzicando bene le estremità.
12. Sistema i bagel sulla teglia, lasciando il buco centrale abbastanza largo.
13. Spennella con pochissima acqua o con un velo di uovo sbattuto.
14. Aggiungi sopra granella di mandorle o semi di papavero.
15. Cuoci a **180°C statico per 18-22 minuti**, finché i bagel saranno dorati e asciutti in superficie.
16. Lasciali raffreddare almeno **15-20 minuti** prima di tagliarli.

Consistenza

L'impasto crudo è caldo, elastico e leggermente appiccicoso. Deve restare modellabile, non liquido e non sbriciolato.

Dopo la cottura i bagel sono morbidi, compatti e leggermente elastici. Tostati appena, diventano ancora più piacevoli da farcire.

Metodo tecnico

La mozzarella grattugiata da pizza crea la parte elastica dell'impasto. Il formaggio spalmabile la rende più morbida, mentre farina di mandorle e psillio danno corpo e assorbono l'umidità.

La vaniglia serve solo a profumare: non deve coprire il sapore dell'impasto. Questa versione resta delicata proprio perché nasce come base da colazione da farcire.

Conservazione

I bagel dolci alla vaniglia si conservano in frigorifero, chiusi in un contenitore ermetico, per **5-6 giorni**.

Si possono congelare già tagliati a metà, separati con piccoli fogli di carta forno.

In freezer si conservano fino a **3 mesi**.

Per usarli, puoi scongelarli in frigorifero oppure passarli direttamente nel tostapane o in friggitrice ad aria per pochi minuti.

Segreti e trucchi

Usa solo mozzarella grattugiata asciutta da pizza. La mozzarella fresca in acqua è troppo umida e può rovinare l'impasto.

Non aggiungere troppa farina di mandorle se l'impasto appiccica: meglio ungere leggermente le mani.

Fai il buco centrale abbastanza largo, perché in cottura tende a chiudersi un po'.

Per una colazione più golosa, taglia il bagel a metà e scaldalo leggermente prima di farcirlo.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta — 6 bagel

- **Calorie:** circa 1410 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 41 g
- **Proteine:** circa 77 g
- **Grassi:** circa 109 g

Per 1 bagel

- **Calorie:** circa 235 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 6,8 g
- **Proteine:** circa 12,8 g
- **Grassi:** circa 18,1 g

I valori sono indicativi e possono cambiare in base alla marca di mozzarella, formaggio spalmabile e farina di mandorle.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per **ketosenzarinunce.com**