

# Sformatini chetogenici soffici agli albumi e ricotta – vaniglia e cacao

Soffici, umidi e leggerissimi, questi sformatini chetogenici nascono da una preparazione semplicissima a base di **albumi e ricotta**, con una quantità davvero ridotta di farine.

Noi li abbiamo preparati in piccoli **stampi di silicone a forma di ciambella**, creando una versione bicolore alla vaniglia e cacao, ma la forma non è obbligatoria: puoi utilizzare anche piccoli stampi da muffin, mini tortine o altre forme monoporzione adatte al forno.

La particolarità di questi sformatini è proprio la loro consistenza: non sono ciambelle asciutte né piccoli plumcake. Restano **morbidi, leggermente umidi e ariosi**, grazie alla presenza abbondante degli albumi e della ricotta.

Inoltre sono naturalmente ricchi di proteine, senza bisogno di aggiungere proteine in polvere.

Questa è una **dose abbondante**, ideale per preparare più pezzi in una volta e avere pronta una colazione o una merenda chetogenica.

## Prima di iniziare...

Utilizza una ricotta abbastanza asciutta e ben scolata.

Noi abbiamo ottenuto **10 sformatini** utilizzando stampi in silicone a ciambella. La quantità finale può cambiare in base alla dimensione degli stampi scelti.

Gli stampi in silicone vanno appoggiati su una teglia rigida **prima di essere riempiti**, così sarà molto più semplice trasferirli nel forno.

## Ingredienti

### Per circa 10 sformatini

- 200 g albumi
- 100 g ricotta ben scolata
- 30 g farina di mandorle finissima
- 12 g farina di cocco
- 6 g lievito per dolci
- 25–30 g eritritolo a velo, secondo il gusto
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale
- 5 g cacao amaro per la parte al cacao

### Per accompagnare – Crema chetogenica veloce allo yogurt

- 100 g yogurt greco
- eritritolo a velo o altro dolcificante consentito, secondo il gusto
- qualche goccia di succo di limone

- poca scorza di limone grattugiata, facoltativa
- qualche goccia di vaniglia, facoltativa

Mescola semplicemente tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema liscia.

Puoi servire gli sformatini anche con **qualsiasi altra crema chetogenica** che preferisci.

## Informazioni rapide

**Quantità:** circa 10 sformatini

**Preparazione:** circa 10 minuti

**Riposo impasto:** 3–5 minuti

**Cottura:** circa 18–20 minuti

**Forno:** statico, 170 °C

**Stampo utilizzato:** silicone monoporzione a forma di ciambella

**Difficoltà:** facile

**Consistenza:** soffice, umida e leggera

## Procedimento

1. Preriscalda il forno statico a **170 °C**.
2. Sistema gli stampi in silicone sopra una teglia rigida.
3. Metti la ricotta in una ciotola e lavorala brevemente con una frusta fino a renderla cremosa.
4. Aggiungi gli albumi, l'eritritolo, la vaniglia e un pizzico di sale.
5. Mescola con una semplice frusta a mano. **Gli albumi non devono essere montati.**
6. Aggiungi la farina di mandorle, la farina di cocco e il lievito.
7. Mescola fino a ottenere un composto uniforme.
8. Lascia riposare l'impasto per **3–5 minuti**. In questo breve tempo la farina di cocco assorbirà parte dell'umidità.
9. Dividi indicativamente l'impasto in due parti.
10. Lascia una parte alla vaniglia e aggiungi alla seconda **5 g di cacao amaro**, mescolando bene.
11. Versa i due impasti nelle cavità alternandoli, in modo da ottenere l'effetto bicolore.
12. Riempi gli stampi per circa **2/3–3/4 della loro capacità**. Nella nostra prova abbiamo utilizzato circa **35–40 g di impasto per cavità**.
13. Inforna nella parte centrale del forno e cuoci a **170 °C statico per circa 18–20 minuti**.
14. Evita di aprire il forno durante i primi 15 minuti.
15. Gli sformatini sono pronti quando risultano gonfi, asciutti in superficie e leggermente elastici al tatto.
16. Spegni il forno, socchiudi lo sportello e lasciali riposare all'interno per circa **2 minuti**.
17. Estrai la teglia e lascia riposare gli sformatini nello stampo ancora **3–4 minuti**.
18. Sformali delicatamente e lasciali raffreddare su una gratella o su un piatto.

## Consistenza

Questi sformatini hanno una consistenza diversa dalle classiche ciambelle chetogeniche preparate prevalentemente con farina di mandorle.

La quantità di farine è molto piccola rispetto alla parte umida della ricetta.

Il risultato è un interno **soffice, arioso e leggermente umido**, come abbiamo potuto vedere anche dopo il taglio.

La parte al cacao può risultare appena più compatta rispetto a quella bianca: il cacao assorbe infatti una parte dell'umidità dell'impasto.

Non devono risultare asciutti o friabili.

## Metodo tecnico

Gli **albumi** costituiscono una parte importante della struttura e aumentano naturalmente la quota proteica della ricetta.

La **ricotta** mantiene invece l'interno morbido e umido.

La **farina di mandorle** dà una piccola quantità di corpo e morbidezza senza appesantire.

La **farina di cocco**, utilizzata in quantità minima, è particolarmente utile perché assorbe parte dell'acqua contenuta negli albumi e aiuta l'impasto a stabilizzarsi.

Il **lievito per dolci** permette agli sformatini di aumentare di volume in forno senza rendere necessario montare gli albumi.

È proprio questo equilibrio che consente di utilizzare **pochissima farina** mantenendo comunque una struttura stabile dopo la cottura.

## Conservazione

Gli sformatini possono essere conservati in frigorifero, ben chiusi in un contenitore, per circa **2–3 giorni**.

Prima di servirli puoi lasciarli qualche minuto a temperatura ambiente.

Possono anche essere preparati in quantità maggiore e congelati una volta completamente freddi. È preferibile congelarli prima separatamente e successivamente raccogliarli in un sacchetto o contenitore adatto al freezer.

## Segreti e trucchi

La ricotta deve essere ben scolata: una ricotta particolarmente acquosa rende l'impasto più liquido.

Non è necessario montare gli albumi. È proprio questo che rende la ricetta particolarmente semplice.

Lascia sempre riposare l'impasto qualche minuto prima di riempire gli stampi.

Non riempire completamente le cavità perché gli sformatini aumentano di volume durante la cottura.

Puoi prepararli completamente alla vaniglia oppure completamente al cacao, senza necessariamente realizzare l'effetto bicolore.

La forma a ciambella è quella utilizzata nella nostra prova, ma **non è indispensabile**. Utilizzando stampi più grandi otterrai semplicemente un numero inferiore di sformatini e potrai dividere i valori nutrizionali in base al numero effettivamente ottenuto.

## La nostra proposta per la colazione

Servili con una piccola ciotola di **crema allo yogurt e limone**.

È sufficiente mescolare yogurt greco, dolcificante, qualche goccia di succo di limone e, se piace, un po' di scorza grattugiata.

Puoi prendere lo sformatino con le mani e accompagnare ogni boccone con un po' di crema, oppure aprirlo a metà e utilizzare la crema allo yogurt come farcitura.

In alternativa sono ottimi con creme chetogeniche al cacao, ricotta, mascarpone o frutta secca.

## Valori nutrizionali indicativi

I valori seguenti si riferiscono agli **sformatini senza la crema allo yogurt**.

### Intera ricetta – circa 10 pezzi

**Energia:** circa 510 kcal

**Proteine:** circa 42,6 g

**Grassi:** circa 30,4 g

**Carboidrati netti:** circa 13 g

### Per 1 sformatino su 10

**Energia:** circa 51 kcal

**Proteine:** circa 4,3 g

**Grassi:** circa 3 g

**Carboidrati netti:** circa 1,3 g

Se utilizzi stampi più grandi o più piccoli, dividi semplicemente i valori dell'intera ricetta per il **numero effettivo di sformatini ottenuti**.

*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](https://ketosenzarinunce.com).