

Torta chetogenica al cioccolato con rum e amarena

Questa **torta chetogenica al cioccolato con rum e amarena** è una torta intensa, morbida e profumata, pensata per chi ama i dolci al cioccolato dal sapore pieno ma non stucchevole.

È una torta da festa, da compleanno, da domenica elegante o da tavola speciale, ma resta nella cucina di Oxi: semplice, concreta, preparabile in casa e senza bisogno di tecniche complicate.

E pensata come torta chetogenica da festa, da compleanno o da occasione speciale: alta, ricca e divisa in 16 fette.

Se invece cercate una torta più piccola, più semplice da preparare per pochi giorni o per una merenda speciale, ho preparato anche una versione ridotta con dosi dedicate. □

Ingredienti

Per la base al cioccolato

- 7 uova grandi
- 84 g yogurt greco intero bianco
- 150 ml latte di mandorla senza zucchero
- 20 ml rum scuro
- 100 g burro fuso tiepido
- 250 g farina di mandorle finissima
- 45 g farina di cocco
- 90 g cacao amaro non zuccherato
- 200 g eritritolo a velo oppure dolcificante keto in polvere
- 12 g lievito istantaneo per dolci
- 10 g bicarbonato
- 2 g sale fino
- 80–100 g amarene senza zucchero aggiunto, ben scolate
- 5 g cacao amaro oppure 5 g farina di mandorle finissima, per infarinare leggermente le amarene

Per la ganache al cioccolato

- 200 g cioccolato fondente 85–90% oppure cioccolato senza zucchero
- 240 ml panna fresca liquida
- 5 ml rum, facoltativo
- 1 pizzico di sale, facoltativo

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 20 minuti
- **Cottura:** circa 35 minuti
- **Raffreddamento:** almeno 1 ora
- **Tempo totale:** circa 2 ore
- **Difficoltà:** media facile

- **Porzioni:** 16 fette
- **Stampi consigliati:** 2 stampi rotondi da 20–21 cm
- **Peso finale stimato:** circa 1,450–1,550 kg
- **Peso indicativo per fetta:** circa 90–95 g

Procedimento

1. Prepara gli stampi

Preriscalda il forno a **180°C statico**.

Imburra bene due stampi rotondi da **20–21 cm**.

Per maggiore sicurezza, rivesti il fondo con carta forno e imburra anche i bordi.

Questa torta è morbida e ricca: meglio aiutarla a uscire dagli stampi senza traumi, perché già la vita ci mette abbastanza alla prova.

2. Prepara le amarene

Scola molto bene le amarene.

Tamponale con carta cucina, poi passale delicatamente in **5 g di cacao amaro** oppure in **5 g di farina di mandorle finissima**.

Questo passaggio è piccolo ma importante: aiuta le amarene a non rilasciare troppo liquido e a distribuirsi meglio nell'impasto.

3. Prepara l'impasto

In un frullatore capiente oppure in una ciotola grande, inserisci prima gli ingredienti liquidi:

1. uova
2. yogurt greco
3. latte di mandorla
4. rum
5. burro fuso tiepido

Aggiungi poi gli ingredienti secchi:

1. farina di mandorle
2. farina di cocco
3. cacao amaro
4. eritritolo a velo
5. lievito
6. bicarbonato
7. sale

Frulla o monta con le fruste fino a ottenere un composto liscio, omogeneo e abbastanza denso.

Se usi il frullatore, fermati ogni tanto e raschia i bordi con una spatola.

4. Aggiungi le amarene

Aggiungi le amarene infarinate all'impasto e incorporale **a mano**, con una spatola, usando movimenti delicati.

Non frullarle e non mescolare troppo: devono restare piccoli punti morbidi dentro la torta.

5. Cuoci le due basi

Dividi l'impasto nei due stampi, cercando di distribuire le amarene in modo abbastanza uniforme.

Livella la superficie con una spatola.

Cuoci in forno statico a **180°C per circa 32–38 minuti**.

La torta è pronta quando uno stecchino inserito al centro esce senza impasto crudo attaccato. Qualche briciola umida va bene: non bisogna seccarla.

Lascia raffreddare le basi negli stampi per 15–20 minuti, poi sformale con delicatezza e falle raffreddare completamente su una griglia.

6. Prepara la ganache

Trita finemente il cioccolato.

Scalda la panna in un pentolino fino a sfiorare il bollore, senza farla bollire forte.

Spegni il fuoco, aggiungi il cioccolato tritato e lascia riposare **5 minuti senza mescolare**.

Poi mescola lentamente con una spatola fino a ottenere una crema liscia, lucida e vellutata.

Se vuoi rendere il profumo ancora più adulto, aggiungi **5 ml di rum** alla ganache e un pizzico minuscolo di sale.

7. Farcisci e monta la torta

Quando le basi sono completamente fredde, spalma una parte della ganache sul primo disco.

Appoggia sopra il secondo disco e copri la superficie con la ganache rimasta.

Puoi lasciarla leggermente colante sui bordi oppure spalmarla in modo più ordinato.

Lascia riposare la torta almeno **30 minuti** prima di tagliarla, così la ganache si assesta e la fetta viene più pulita.

Consistenza

L'impasto crudo è **denso, cremoso e corposo**, non liquido come quello di una torta tradizionale con farina di grano.

Dopo la cottura, la torta resta **morbida, umida e compatta al punto giusto**, con una mollica scura e profonda.

La ganache forma una copertura liscia e fondente.

Le amarene restano come piccoli morsi morbidi e leggermente aciduli dentro il cioccolato.

Metodo tecnico

La farina di mandorle dà morbidezza e struttura, mentre la farina di cocco assorbe parte dell'umidità e aiuta l'impasto a reggere meglio.

Lo yogurt greco è molto utile perché rende la base più soffice senza dover montare gli albumi a parte.

Il rum sostituisce una piccola parte del latte di mandorla: in questo modo profuma la torta senza rendere l'impasto troppo liquido.

Le amarene vanno aggiunte con prudenza. Se sono troppe o troppo bagnate, possono appesantire la base e creare zone umide. Per questo è meglio usarne **80–100 g al massimo**, ben scolate e leggermente infarinate con cacao o farina di mandorle.

Conservazione

Conserva la torta in frigorifero, chiusa in un contenitore o coperta con pellicola, per **3–4 giorni**.

Prima di servirla, lasciala a temperatura ambiente per **20–30 minuti**: la ganache torna più morbida e il sapore del cioccolato si apre meglio.

Si può congelare.

Puoi congelare:

- le basi senza ganache, ben avvolte, fino a **3 mesi**;
- oppure la torta già assemblata, meglio a fette, fino a **2 mesi**.

Per scongelarla, mettila in frigorifero per alcune ore e poi lasciala brevemente a temperatura ambiente prima di servirla.

Segreti e trucchi

Il primo trucco è **non esagerare con le amarene**. Sono buonissime, ma dentro una torta keto ricca possono cambiare l'umidità dell'impasto. Meglio poche, distribuite bene, che troppe e pesanti.

Il secondo trucco è usare **eritritolo a velo**, non granulare. Se hai eritritolo normale, frullalo prima fino a renderlo fine. Così la torta avrà una consistenza più liscia.

Il terzo trucco è non cuocere troppo la base. Le torte keto continuano ad assestarsi mentre raffreddano. Se la lasci troppo in forno, rischia di diventare asciutta.

Se la ganache dovesse separarsi, non buttarla: frullala qualche secondo con un frullatore a immersione e torna liscia.

Per un sapore più elegante, puoi decorare la superficie con poco cioccolato grattugiato e 4-5 amarene ben scolate, solo come richiamo visivo.

Valori nutrizionali stimati

I valori sono calcolati usando amarene senza zucchero aggiunto o amarene al naturale ben scolate. Se si usano amarene classiche sciroppate con zucchero, i carboidrati aumentano molto.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 4.920 kcal
- **Carboidrati:** circa 222 g
- **Proteine:** circa 150 g
- **Grassi:** circa 418 g

Per 1 fetta, dividendo la torta in 16 porzioni

- **Calorie:** circa 308 kcal
- **Carboidrati:** circa 13,9 g
- **Proteine:** circa 9,4 g
- **Grassi:** circa 26,1 g

I carboidrati totali risultano abbastanza alti perché mandorle, cocco, cacao e amarene vengono conteggiati tutti. È una torta da occasione speciale, da tagliare in fette regolari e non troppo grandi.

- © Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.