

Girelle chetogeniche morbide con crema dolce di ricotta e formaggio

Queste **girelle chetogeniche morbide con crema dolce di ricotta e formaggio** nascono come una piccola coccola da colazione: profumate, soffici, semplici da servire e belle anche da vedere. Non sono i classici cinnamon rolls, perché qui la cannella non è protagonista: il cuore della ricetta è una crema dolce, delicata e morbida, preparata con ricotta ben scolata e formaggio spalmabile.

Sono perfette per una colazione del fine settimana, una merenda speciale o un dolce keto da portare in tavola quando vuoi qualcosa che sembri “da pasticceria di casa”, ma senza complicarti troppo la vita.

Ingredienti

Per l'impasto

- 175 g mozzarella per pizza asciutta, ben sgocciolata
- 80 g farina di mandorle finissima
- 30 g formaggio spalmabile
- 1 uovo medio a temperatura ambiente
- 2 g lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- ½ cucchiaino di vaniglia
- 10 g eritritolo a velo oppure allulosio a velo

Per il ripieno dolce di ricotta e formaggio

- 100 g ricotta ben scolata
- 60 g formaggio spalmabile
- 25 g eritritolo a velo oppure allulosio a velo
- ½ cucchiaino di vaniglia
- scorza grattugiata di ½ limone
- 10 g burro morbido, facoltativo ma consigliato

Per la glassa morbida

- 40 g formaggio spalmabile
- 30 g yogurt greco intero
- 10 g eritritolo a velo oppure allulosio a velo
- poche gocce di vaniglia
- 1 cucchiaino di latte di mandorla senza zucchero, solo se serve per ammorbidire

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 25 minuti
- **Riposo in frigorifero:** 10-15 minuti
- **Cottura:** 18-22 minuti
- **Tempo totale:** circa 50-60 minuti

- **Difficoltà:** media
- **Porzioni:** 12 girelle piccole
- **Peso finale stimato:** circa 430-460 g
- **Formato consigliato:** teglia piccola rivestita con carta forno

Procedimento

1. Prepara la crema dolce

Metti in una ciotola la ricotta ben scolata, il formaggio spalmabile, il dolcificante a velo, la vaniglia, la scorza di limone e il burro morbido.

Mescola bene fino a ottenere una crema densa e liscia.
Non deve essere liquida: deve restare spalmabile, ma compatta.

Se la ricotta è molto umida, lasciala prima scolare in un colino per almeno 20-30 minuti.

2. Prepara la mozzarella

Taglia o trita finemente la mozzarella.
Se riesci, frullala brevemente prima di scioglierla: questo aiuta a ottenere un impasto più uniforme e meno “filante”.

Metti la mozzarella e il formaggio spalmabile in una ciotola adatta al microonde. Scalda a intervalli brevi, mescolando ogni volta, finché il composto diventa morbido e lavorabile.

In alternativa puoi sciogliere tutto a bagnomaria, mescolando con pazienza.

3. Prepara l'impasto

Quando mozzarella e formaggio sono sciolti, aggiungi la farina di mandorle, il lievito, il sale, la vaniglia e il dolcificante.

Mescola subito.

Aggiungi l'uovo a temperatura ambiente e lavora l'impasto finché diventa omogeneo.

All'inizio sembrerà appiccicoso e un po' elastico: è normale. Non aggiungere subito altra farina, perché raffreddandosi diventa più gestibile.

4. Stendi l'impasto

Sistema l'impasto tra due fogli di carta forno leggermente unti o appena spolverati con poca farina di mandorle.

Stendolo delicatamente con il mattarello formando un rettangolo di circa **24 x 18 cm**.

Lo spessore deve essere regolare, non troppo sottile, altrimenti le girelle si rompono quando le arrotoli.

5. Farcisci

Spalma la crema dolce di ricotta e formaggio sull'impasto, lasciando circa **1 cm libero sui bordi**.

Non esagerare con lo spessore del ripieno: deve sentirsi, ma non deve scappare fuori in cottura.

6. Arrotola

Aiutandoti con la carta forno, arrotola l'impasto dal lato più lungo.

Stringi delicatamente, senza schiacciare troppo.

Metti il rotolo in frigorifero per **10-15 minuti**.

Questo passaggio è molto utile perché rassoda l'impasto e rende il taglio più pulito.

7. Taglia le girelle

Taglia il rotolo in **12 girelle piccole**.

Usa un coltello affilato, pulendolo se serve tra un taglio e l'altro.

Disponi le girelle in una teglia rivestita con carta forno, lasciandole leggermente distanziate.

8. Cuoci

Cuoci in forno statico preriscaldato a **180°C** per circa **18-22 minuti**.

Le girelle devono risultare dorate sui bordi, ma ancora morbide al centro.

Non cuocerle troppo: con gli impasti keto, pochi minuti in più possono asciugare molto il risultato finale.

9. Prepara la glassa

Mescola formaggio spalmabile, yogurt greco, dolcificante e vaniglia.

Se la glassa è troppo densa, aggiungi un cucchiaino di latte di mandorla senza zucchero.

Deve venire cremosa, morbida, ma non liquida.

10. Completa

Lascia intiepidire le girelle per almeno 10 minuti.

Poi distribuisci sopra la glassa morbida.

Sono buone tiepide, ma diventano ancora più stabili dopo il raffreddamento.

Consistenza

L'impasto prima della cottura è morbido, elastico e leggermente appiccicoso, tipico degli impasti chetogenici con mozzarella.

Dopo la cottura le girelle restano compatte ma morbide, con un interno cremoso e delicato. Non aspettarti la sfogliatura di una brioche tradizionale: qui il risultato è più simile a una girella morbida, umida e profumata.

Il ripieno deve restare cremoso, non liquido. Se esce un po' durante la cottura non è un disastro: con questo tipo di impasto può succedere, soprattutto se la ricotta è molto umida.

Metodo tecnico

Il punto più importante di questa ricetta è la gestione della mozzarella.

La mozzarella, sciogliendosi, crea una struttura elastica che permette di stendere e arrotolare l'impasto anche senza farina tradizionale. Però va lavorata quando è ancora tiepida: se si raffredda troppo, diventa dura e difficile da amalgamare.

L'uovo deve essere a temperatura ambiente perché un uovo freddo può far rapprendere la mozzarella e creare pezzetti irregolari nell'impasto.

Il riposo in frigorifero prima del taglio serve a rassodare il rotolo e a ottenere girelle più ordinate.

Variante ai semi di papavero

Se vuoi una versione più particolare, puoi sostituire il ripieno di ricotta e formaggio con una crema ai semi di papavero.

Ingredienti per il ripieno ai semi di papavero

- 45 g semi di papavero
- 80 g latte di mandorla senza zucchero
- 20 g eritritolo a velo oppure allulosio a velo
- 15 g burro
- 30 g ricotta oppure formaggio spalmabile
- vaniglia q.b.
- poca scorza di limone, facoltativa

Procedimento

Trita leggermente i semi di papavero.

Mettili in un pentolino con il latte di mandorla, il dolcificante e il burro.

Cuoci a fuoco basso per 2-3 minuti, mescolando spesso.

Spegni il fuoco e aggiungi ricotta o formaggio spalmabile.

Lascia raffreddare completamente prima di usare la crema sull'impasto.

La crema ai semi di papavero deve essere densa, umida e pastosa. Se è troppo liquida, aspetta che si addensi raffreddandosi.

Conservazione

Le girelle si conservano in frigorifero, chiuse in un contenitore ermetico, per **2-3 giorni**.

Prima di servirle puoi lasciarle 10 minuti a temperatura ambiente oppure scaldarle pochi secondi al microonde.

Si possono congelare senza glassa per circa **1 mese**.

Per congelarle, sistemale già cotte e fredde in un contenitore o in sacchetti adatti al freezer.

La glassa è meglio aggiungerla dopo lo scongelamento.

Segreti e trucchi

Il primo trucco è usare **mozzarella asciutta**, non mozzarella fresca piena di liquido. La mozzarella per pizza è più adatta.

Il secondo trucco è non saltare il riposo in frigorifero: pochi minuti cambiano davvero il taglio.

Il terzo trucco è non fare il ripieno troppo morbido. Se la crema è liquida, in forno uscirà fuori.

Il quarto trucco è non cuocere troppo. Devono dorare, non diventare biscotti.

Per un profumo più caldo puoi aggiungere al ripieno un pizzico leggerissimo di cannella, ma senza esagerare: questa ricetta deve restare delicata, cremosa e profumata di ricotta, vaniglia e limone.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1720 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 20 g
- **Proteine:** circa 88 g
- **Grassi:** circa 142 g

Per 1 girella, dividendo in 12 pezzi

- **Calorie:** circa 143 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 1,7 g
- **Proteine:** circa 7,3 g
- **Grassi:** circa 11,8 g

I valori sono stimati e possono cambiare in base alla marca di mozzarella, ricotta, formaggio spalmabile e yogurt utilizzati.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.