

Torta soffice chetogenica al ribes con crema alla vaniglia

Questa torta è nata per il compleanno di mio marito, che in quel periodo seguiva un piano alimentare chetogenico preciso. Cercavo quindi un dolce da festa che fosse **leggero, soffice, elegante e appagante**, ma allo stesso tempo facilmente inseribile nel suo programma alimentare, con l'obiettivo di non compromettere la chetosi. Il risultato è una torta volutamente bassa, morbida e delicata, con una crema fresca alla vaniglia e il contrasto leggermente acidulo del ribes.

Prima di iniziare...

Per questa torta ho utilizzato uno **stampo apribile da 24 × 24 cm**.

Sciogli il burro e lascialo intiepidire. Lava il ribes e asciugalo perfettamente.

Le uova vanno montate molto bene con l'eritritolo per **3–4 minuti**, fino a ottenere un composto chiaro, gonfio e ben aerato.

La torta appena cotta è **molto delicata e fragile**. Lasciala raffreddare completamente prima di spostarla o toglierla dallo stampo. Una volta fredda acquisterà maggiore stabilità e sarà molto più semplice da maneggiare e decorare.

☐ Ingredienti

Per la torta

- 3 uova
- 75 g di eritritolo
- 60 g di burro
- 100 g di latte di mandorla senza zucchero
- 150 g di farina di mandorle
- 12 g di farina di cocco
- 8 g di lievito per dolci
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale
- 2 tubetti di colorante rosso liquido Paneangeli
- 90 g di ribes fresco

Per la crema alla vaniglia

- 150 g di panna fresca ben fredda
- 80 g di formaggio spalmabile
- 20–25 g di eritritolo a velo
- 1–1,5 g di vaniglia in polvere
- 0,4 g di gomma xantana **solo se necessario, se la crema risultasse troppo morbida**

Per decorare

- ribes fresco q.b.
- briciole rosse ricavate dai ritagli della torta

i □ Informazioni rapide

Stampo utilizzato: 24 × 24 cm apribile

Preparazione: circa 25 minuti

Cottura: circa 30–35 minuti

Temperatura: 170°C forno statico

Riposo della crema: 10–15 minuti

Raffreddamento: completo prima di spostare e decorare la torta

Resa: 12 porzioni

□ □ Procedimento

1. Sciogli il burro e lascialo intiepidire.
2. Lava il ribes e asciugalo perfettamente.
3. Metti le uova e l'eritritolo in una ciotola e montali con le fruste elettriche per **3–4 minuti**, fino a ottenere un composto chiaro, gonfio e ben aerato.
4. Aggiungi il burro fuso ormai tiepido, il latte di mandorla, il succo di limone, l'estratto di vaniglia e i 2 tubetti di colorante rosso. Amalgama delicatamente.
5. In una seconda ciotola unisci la farina di mandorle, la farina di cocco, il lievito e il pizzico di sale.
6. Incorpora gradualmente le polveri al composto di uova, mescolando fino a ottenere un impasto uniforme.
7. Aggiungi circa **2/3 del ribes** e incorporalo delicatamente.
8. Versa l'impasto nello stampo apribile da 24 × 24 cm e distribuisci sulla superficie il ribes rimasto.
9. Lascia riposare l'impasto per circa **10 minuti**.
10. Cuoci in forno statico preriscaldato a **170°C per circa 30–35 minuti**.
11. Sforna la torta e lasciala raffreddare completamente. In questa fase è fragile, quindi spostala solo quando sarà completamente fredda.

Preparazione della crema

12. Monta la **panna fresca ben fredda separatamente**, fino a ottenere una consistenza soffice e cremosa.
13. In un'altra ciotola lavora il formaggio spalmabile con l'eritritolo a velo e la vaniglia fino a ottenere una crema liscia.
14. Aggiungi la panna montata al composto di formaggio in **2–3 volte**, incorporandola delicatamente con una spatola, con movimenti dal basso verso l'alto.
15. Se la crema dovesse risultare troppo morbida per la decorazione, aggiungi **0,4 g di gomma xantana**, distribuendola finemente e amalgamandola bene.
16. Lascia riposare la crema in frigorifero per **10–15 minuti**.

Decorazione

17. Quando la torta è completamente fredda, pratica sulla superficie tanti piccoli forellini con una forchetta. Questo permetterà alla crema di penetrare leggermente nella base e renderla ancora più morbida.

18. Rifila leggermente i bordi della torta per regolarne la forma.
19. Taglia i ritagli in pezzi e trasferiscili nel mixer. **Frulla con cicli brevi e intermittenti**, fermandoti appena ottieni delle briciole fini e leggere.
20. Distribuisci la crema alla vaniglia sulla superficie della torta, facendola penetrare leggermente nei forellini.
21. Utilizza le briciole rosse per rivestire i lati e completare parte della decorazione superiore.
22. Decora con ribes fresco e, se desideri riprodurre la torta originale, crea al centro un piccolo cuore di ribes.

☐ **Consistenza**

La torta rimane **soffice, morbida e leggermente umida**. È volutamente bassa, così la crema può accompagnare bene ogni fetta senza bisogno di dividere la base in più strati.

La crema alla vaniglia è fresca e delicata, mentre il ribes dona una nota leggermente acidula che bilancia perfettamente la parte dolce.

☐ **Metodo tecnico**

La morbidezza della torta dipende soprattutto dalla buona montata iniziale delle uova con l'eritritolo.

La farina di mandorle dona morbidezza e struttura, mentre la piccola quantità di farina di cocco aiuta ad assorbire parte dell'umidità senza rendere la base asciutta.

Il riposo dell'impasto prima della cottura permette alle farine di idratarsi meglio.

I piccoli forellini praticati sulla torta completamente fredda permettono alla crema di entrare leggermente nella superficie, rendendo la fetta ancora più morbida.

La panna viene montata separatamente e incorporata successivamente al composto di formaggio per mantenere la crema più soffice.

La gomma xantana è un aiuto **solo in caso di necessità** e serve esclusivamente a dare maggiore stabilità a una crema troppo morbida.

I ritagli della torta vengono frullati con **cicli molto brevi**, così diventano briciole decorative senza trasformarsi in una massa compatta.

☐ **Conservazione**

Conserva la torta decorata in frigorifero, ben coperta, per circa **2–3 giorni**.

Prima di servirla, puoi lasciarla qualche minuto a temperatura ambiente per rendere nuovamente più morbidi sia la base sia la crema.

☐ **Segreti e trucchi**

- ☐ Monta le uova con l'eritritolo per tutti i **3–4 minuti**: questo passaggio è fondamentale per una base più soffice.
- ☐ Utilizza il burro fuso solo quando è diventato tiepido.
- ☐ Asciuga perfettamente il ribes prima di aggiungerlo all'impasto.
- ☐ Incorpora il ribes delicatamente per mantenerlo integro.
- ☐ Utilizzando uno stampo apribile da **24 × 24 cm** otterrai la stessa altezza della torta originale.
- ☐ La torta appena cotta è fragile: lasciala raffreddare completamente prima di spostarla.
- ☐ Monta la panna separatamente e incorporala alla crema di formaggio con delicatezza.
- ☐ Utilizza i **0,4 g di gomma xantana solo se la crema ne ha realmente bisogno**.
- ☐ Frulla i ritagli della torta con impulsi brevi e controllati: devono diventare briciole, non una pasta.
- ☐ La torta è volutamente bassa: è proprio questa caratteristica che permette di ottenere una fetta morbida, equilibrata e piacevole senza bisogno di realizzare più strati.

☐ Valori nutrizionali

Intera ricetta

Calorie: circa 2.360 kcal

Grassi: circa 218 g

Proteine: circa 62,5 g

Carboidrati: circa 27,2 g

Per 1 porzione su 12

Calorie: circa 197 kcal

Grassi: circa 18,2 g

Proteine: circa 5,2 g

Carboidrati: circa 2,3 g

- ☐ **Scopri anche le altre ricette nella categoria Dolci chetogenici di Keto senza rinunce.**

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.