

# Coppette chetogeniche al cioccolato con cuore morbido alle mandorle

Queste coppette chetogeniche al cioccolato con cuore morbido alle mandorle sono piccoli dolci freddi, senza cottura, preparati con un guscio croccante di cioccolato fondente e un ripieno cremoso a base di burro di mandorle.

Sono pensate come dolcetti già porzionati, comodi da tenere in frigorifero o in freezer e perfetti quando si desidera una piccola coccola al cioccolato, semplice ma elegante.

Il cuore alle mandorle resta morbido, delicato e avvolgente, mentre il cioccolato fondente crea una copertura sottile e compatta. Una ricetta facile, senza forno, ideale da preparare negli stampini in silicone.

## Ingredienti

### Per il guscio e la copertura al cioccolato

- 120 g cioccolato fondente 85% o 90%
- 15 g olio di cocco oppure burro di cacao
- 1 pizzico di sale fino

### Per il cuore morbido alle mandorle

- 180 g burro di mandorle 100%, cremoso
- 25–30 g eritritolo a velo oppure alluloso a velo
- 15 g farina di cocco
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale fino

### Per decorare, facoltativo

- qualche granello di sale in superficie
- poca granella di mandorle
- una spolverata leggerissima di cacao amaro

## Informazioni rapide

- **Preparazione:** 25 minuti
- **Cottura:** nessuna
- **Riposo:** 45–60 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 20 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 16 mini coppette
- **Stampo consigliato:** stampini piccoli in silicone, tipo mini muffin o mini coppette
- **Peso finale stimato:** circa 340–360 g
- **Peso medio per coppetta:** circa 21–22 g

# Procedimento

## 1. Sciogli il cioccolato

Trita il cioccolato fondente e mettilo in una ciotola resistente al calore.

Scioglilo a bagnomaria oppure nel microonde a piccoli intervalli, mescolando spesso.

Aggiungi l'olio di cocco oppure il burro di cacao e mescola fino a ottenere un cioccolato fluido, lucido e uniforme.

Il cioccolato non deve diventare bollente: deve solo sciogliersi dolcemente.

## 2. Forma il primo strato delle coppette

Versa circa 1 cucchiaino di cioccolato fuso in ogni cavità dello stampo in silicone.

Con un cucchiaino o con un pennellino da cucina fai risalire il cioccolato anche sui bordi, creando una piccola parete.

Lo strato non deve essere troppo sottile, altrimenti rischia di rompersi quando sformi le coppette.

Metti lo stampo in freezer per 10 minuti, oppure in frigorifero per circa 20 minuti, finché il cioccolato si sarà rassodato.

## 3. Prepara il cuore morbido alle mandorle

In una ciotola mescola il burro di mandorle con il dolcificante a velo, la vaniglia e il pizzico di sale.

Aggiungi la farina di cocco poco alla volta e mescola bene.

Il ripieno deve diventare **morbido, compatto e cremoso**, non asciutto. Deve poter essere preso con un cucchiaino e mantenere la forma, ma senza diventare duro.

Se il burro di mandorle è molto fluido, aggiungi ancora 2–3 g di farina di cocco.

Se invece è già abbastanza denso, fermati a 12–13 g.

La farina di cocco assorbe molto: meglio aggiungerne poca per volta, aspettare un minuto e poi valutare la consistenza.

## 4. Riempi le coppette

Riprendi lo stampo dal frigorifero o dal freezer.

Distribuisce il cuore alle mandorle dentro ogni guscio di cioccolato, senza arrivare fino al bordo.

Lascia circa 2–3 mm liberi in superficie: serviranno per chiudere le coppette con il cioccolato.

Livella delicatamente il ripieno con il dorso di un cucchiaino.

## **5. Chiudi con il cioccolato**

Copri ogni coppetta con il cioccolato fuso rimasto.

Batti leggermente lo stampo sul piano di lavoro per far scendere bene il cioccolato e livellare la superficie.

Se vuoi decorarle, aggiungi subito poca granella di mandorle o qualche granello di sale prima che il cioccolato si rassodi.

Per una versione più pulita e fotografabile, puoi lasciarle lisce, con la superficie completamente coperta di cioccolato.

## **6. Fai rassodare**

Metti le coppette in frigorifero per almeno 45 minuti, oppure in freezer per 20–25 minuti.

Quando sono ben solide, sformale delicatamente dagli stampi in silicone.

Se vuoi tagliarne una per la foto o per servirla a metà, usa un coltello ben affilato e leggermente scaldato sotto acqua calda, poi asciugato bene.

## **Consistenza**

Il guscio esterno è sottile, compatto e leggermente croccante.

Il cuore alle mandorle resta morbido, denso e cremoso, con una consistenza simile a una crema spalmabile più compatta.

Non deve colare, ma non deve nemmeno diventare asciutto o sabbioso. La coppetta perfetta si morde facilmente: prima si rompe il cioccolato, poi arriva il cuore morbido alle mandorle.

## **Metodo tecnico**

Il burro di mandorle è più delicato del burro d'arachidi e dà un risultato più fine, meno invadente e più adatto a una coppetta elegante.

La farina di cocco serve solo a dare struttura al ripieno. Non deve trasformarlo in un impasto da biscotto: in questa ricetta il cuore resta protetto dal guscio di cioccolato, quindi può rimanere più morbido.

L'olio di cocco o il burro di cacao rendono il cioccolato più fluido durante la lavorazione e aiutano a creare uno strato più regolare nello stampo.

Se il cioccolato si rassoda mentre lavori, scaldalo di nuovo pochi secondi, senza portarlo ad alte temperature.

## **Conservazione**

Le coppette chetogeniche al cioccolato con cuore morbido alle mandorle si conservano in frigorifero per circa 10–14 giorni, chiuse in un contenitore ermetico.

Si possono congelare.

In freezer si conservano fino a 2–3 mesi.

Per servirle dal freezer, lasciale a temperatura ambiente per 5–8 minuti, oppure in frigorifero per circa 20 minuti. In questo modo il cuore torna più morbido e il cioccolato resta piacevole al morso.

## Segreti e trucchi

Il trucco più importante è non asciugare troppo il cuore alle mandorle. La farina di cocco va aggiunta poco alla volta, perché assorbe tantissimo e ogni burro di mandorle ha una consistenza diversa.

Usa burro di mandorle 100%, senza zuccheri aggiunti. Prima di pesarlo, mescolalo bene nel barattolo: spesso la parte oleosa tende a separarsi.

Per un risultato più liscio, usa dolcificante a velo. Se usi eritritolo granulare, il ripieno può risultare leggermente ruvido.

Non riempire le coppette fino al bordo: se lasci poco spazio, la copertura di cioccolato non chiude bene.

Se vuoi un guscio più resistente, fai un doppio passaggio di cioccolato: primo strato, riposo, secondo strato sottile sui bordi, poi ripieno.

Per tagliare una coppetta senza romperla troppo, lasciala 5 minuti fuori dal frigorifero e usa un coltello caldo e asciutto.

## Valori nutrizionali stimati

### Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 2045 kcal
- **Carboidrati:** circa 47 g
- **Proteine:** circa 50 g
- **Grassi:** circa 183 g

### Per 1 coppetta, su 16 coppette

- **Calorie:** circa 128 kcal
- **Carboidrati:** circa 2,9 g
- **Proteine:** circa 3,1 g
- **Grassi:** circa 11,4 g

I valori sono stimati e possono cambiare in base al tipo di cioccolato fondente e di burro di mandorle utilizzati.

