

Wafer dolci morbidi nello stampo alla vaniglia

Piccoli, delicati e facili da preparare, questi wafer dolci morbidi cotti nello stampo in silicone non vengono secchi come biscotti, ma più simili a piccoli dolcetti morbidi da colazione. Si tengono bene in mano, sono comodi da mangiare anche così come sono e stanno molto bene anche con ricotta dolcificata, panna montata oppure pochi frutti di bosco.

Ingredienti

- 2 albumi medi (circa 60 g di albume)
oppure 60 g di albumi pastorizzati
- 30 g di olio delicato
- 25 g di mascarpone
- 50 g di farina di mandorle finissima
- 12 g di fibra di avena
- 15 g di eritritolo a velo
- 3 g di lievito per dolci
- 1 pizzico di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di cottura: 15-17 minuti
- Tempo totale: circa 25-27 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 6 wafer
- Peso stimato di 1 wafer: circa 26-28 g
- Stampo consigliato: stampo in silicone a spicchi oppure stampo per wafer

Procedimento

1. Porta il forno a 170°C statico.
2. Ungi appena lo stampo in silicone con un velo leggerissimo di olio oppure di burro fuso.
3. In una ciotola mescola bene farina di mandorle, fibra di avena, eritritolo a velo, lievito, vaniglia e sale.
4. In un'altra ciotolina mescola leggermente gli albumi, poi aggiungi l'olio delicato e il mascarpone. Lavora il tutto finché il composto diventa omogeneo.
5. Versa la parte umida nella ciotola degli ingredienti secchi e mescola con un cucchiaino oppure con una spatola fino a ottenere un composto liscio, denso e spalmabile. Gli albumi non vanno montati: basta solo mescolarli.
6. Lascia riposare il composto 2 minuti, così la fibra di avena si idrata bene.
7. Distribuisci il composto nelle cavità dello stampo senza stenderlo troppo sottile.
8. Livella con il dorso di un cucchiaino.
9. Cuoci in forno per circa 15-17 minuti, finché la superficie appare asciutta e leggermente dorata ai bordi.
10. Lascia riposare 5 minuti nello stampo.
11. Sforma delicatamente e fai raffreddare su una griglia.

Consistenza

Il composto crudo deve essere denso e spalmabile, non liquido.

Dopo la cottura questi wafer restano morbidi, delicati e leggermente asciutti in superficie, più simili a piccoli dolcetti da colazione che a biscotti croccanti.

Segreti e trucchi

- Non rendere il composto troppo liquido: deve poter essere distribuito nello stampo ma non colare.
- Se il composto ti sembra troppo denso, aggiungi 1 cucchiaino di albume e mescola di nuovo.
- Non cuocerli troppo, altrimenti perdono la loro parte morbida.
- Se usi uno stampo in silicone, può volerci anche 2-3 minuti in più di forno.
- Il mascarpone non deve essere ghiacciato di frigorifero, così si amalgama meglio e il composto resta più uniforme.

Conservazione

Si conservano bene in frigorifero per 2 giorni, chiusi in un contenitore.

Prima di mangiarli puoi lasciarli qualche minuto a temperatura ambiente oppure scaldarli appena.

Si possono anche congelare, ben separati, per circa 1 mese.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 737 kcal
- Carboidrati: circa 5,2 g
- Proteine: circa 18,5 g
- Grassi: circa 67,9 g

Per 1 wafer su 6

- Peso stimato di 1 wafer: circa 26-28 g
- Calorie: circa 123 kcal
- Carboidrati: circa 0,9 g
- Proteine: circa 3,1 g
- Grassi: circa 11,3 g