

Biscotti chetogenici nocciole e cioccolato tritato

Ingredienti (per circa 20 biscotti)

- 200 g farina di mandorle finissima
- 2 uova medie
- 60 ml panna fresca
- 56 g burro morbido
- 70 g eritritolo in polvere
- 10 ml estratto di vaniglia
- 70 g cioccolato fondente 85% tritato
- 50 g nocciole tritate
- 2 pizzichi di sale
- 1/2 cucchiaino bicarbonato

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di riposo: 5 minuti
- Tempo di cottura: 12–14 minuti
- Tempo totale: circa 25 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 20 biscotti
- Peso finale stimato: circa 550 g
- Formato: biscotti da circa 25–28 g ciascuno

Procedimento

1. In una ciotola unisci uova, panna, burro morbido e vaniglia. Mescola bene con una frusta fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. In un'altra ciotola mescola farina di mandorle, eritritolo in polvere, bicarbonato e sale.
3. Unisci gli ingredienti secchi a quelli liquidi e mescola fino ad ottenere un impasto morbido e cremoso.
4. Se l'impasto risulta troppo denso, aggiungi 1–2 cucchiaini di latte di mandorla o panna per regolarlo.
5. Incorpora il cioccolato tritato e le nocciole tritate.
6. Lascia riposare l'impasto per 5 minuti: la farina di mandorle assorbirà i liquidi e diventerà più lavorabile.
7. Forma circa 20 biscotti e disponili su una teglia rivestita con carta forno, leggermente distanziati.
8. Cuoci in forno ventilato a 180°C per 12–14 minuti, finché risultano dorati in superficie.
9. Lascia raffreddare completamente prima di toccarli: da caldi sono molto morbidi.

Consistenza

- **Impasto crudo:** morbido, cremoso, leggermente appiccicoso
- **Biscotti cotti:** esterno leggermente dorato, interno morbido e fondente
- **Dopo raffreddamento:** più compatti ma sempre morbidi al morso

Metodo tecnico (semplice)

- La farina di mandorle non assorbe subito i liquidi: il riposo è fondamentale.
- L'eritritolo tende a dare una consistenza più asciutta: la panna serve proprio a mantenere morbidezza.
- Il cioccolato tritato (non gocce) si distribuisce meglio e crea un effetto più "artigianale".

Conservazione

- A temperatura ambiente: fino a 2 giorni, in contenitore chiuso
- In frigorifero: fino a 5 giorni
- In freezer: sì, fino a 1 mese
- Consiglio: scaldali leggermente prima di mangiarli per riportarli alla morbidezza iniziale

Segreti e trucchi

- Usa eritritolo **ridotto in polvere**, altrimenti sentirai i granelli
- Non cuocerli troppo: devono restare morbidi dentro
- Se li vuoi più croccanti, schiacciali leggermente prima della cottura
- Puoi sostituire le nocciole con mandorle o noci
- Se vuoi un gusto più intenso, aggiungi un pizzico di cannella

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta:

- Carboidrati: ~40 g
- Proteine: ~65 g
- Grassi: ~200 g

Per 1 biscotto (circa 20 pezzi):

- Carboidrati: ~2 g
- Proteine: ~3 g
- Grassi: ~10 g

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.