

Torta keto tipo tiramisù facile e senza zucchero

Una torta cremosa, elegante e golosa, ispirata al tiramisù ma preparata con due basi soffici: una chiara alla vaniglia e una al cacao. Gli strati vengono leggermente bagnati con il caffè e alternati a una delicata crema di mascarpone e panna.

È facilissima da preparare, bellissima da portare in tavola e perfetta non solo come dolce del fine settimana, ma anche per una festa o un'occasione speciale.

.

Ingredienti

Per la base chiara

- 3 uova medie, circa 165 g senza guscio
- 45 g di farina di mandorle finissima
- 10 g di fibra di avena
- 30 g di eritritolo a velo
- 5 g di lievito istantaneo per dolci
- vaniglia quanto basta
- 20 g di latte di mandorla senza zucchero

Per la base al cacao

- 3 uova medie, circa 165 g senza guscio
- 45 g di farina di mandorle finissima
- 10 g di fibra di avena
- 10 g di cacao amaro
- 30 g di eritritolo a velo
- 5 g di lievito istantaneo per dolci
- vaniglia quanto basta
- 25 g di latte di mandorla senza zucchero

Per la crema al mascarpone

- 250 g di mascarpone
- 200 ml di panna fresca da montare
- 35 g di eritritolo a velo
- vaniglia quanto basta

Per la bagna

- caffè freddo quanto basta
- eritritolo o altro dolcificante a piacere

Per la decorazione

- ritagli delle due basi
- scaglie o pezzetti di cioccolato fondente senza zucchero, facoltativi

Informazioni rapide

Preparazione: circa 35 minuti

Cottura: circa 12–15 minuti per ogni base

Riposo: almeno 4 ore in frigorifero

Porzioni: 12

Difficoltà: facile

Procedimento

1. Preparare la base chiara

Preriscaldare il forno a **170°C in modalità statica**.

Rivestire una teglia rettangolare e bassa con carta da forno.

In una ciotola rompere le uova, aggiungere l'eritritolo a velo e la vaniglia e montare con le fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro, gonfio e spumoso.

In una seconda ciotola mescolare la farina di mandorle, la fibra di avena e il lievito.

Aggiungere gradualmente il mix secco alle uova, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto per non smontare il composto.

Versare il latte di mandorla e amalgamare delicatamente.

Distribuire l'impasto nella teglia formando uno strato sottile e uniforme.

Cuocere per circa **12–15 minuti**, controllando già dopo i primi 10 minuti. La base deve risultare cotta ma ancora morbida.

Sfornare e lasciare raffreddare completamente.

2. Preparare la base al cacao

Montare le uova con l'eritritolo a velo e la vaniglia fino a ottenere un composto gonfio e spumoso.

In un'altra ciotola mescolare la farina di mandorle, la fibra di avena, il cacao amaro e il lievito.

Incorporare gradualmente le polveri alle uova con movimenti delicati dal basso verso l'alto.

Aggiungere il latte di mandorla e mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo.

Versare nella stessa teglia utilizzata per la base chiara e distribuire l'impasto in modo uniforme.

Cuocere a **170°C per circa 12–15 minuti**.

Sfornare e lasciare raffreddare completamente.

□ Le due basi devono rimanere sottili e morbide. Una cottura eccessiva potrebbe renderle asciutte e difficili da assemblare.

3. Preparare la crema

Versare la panna fresca ben fredda in una ciotola e montarla fino a ottenere una consistenza stabile ma ancora cremosa.

In un'altra ciotola lavorare brevemente il mascarpone con l'eritritolo a velo e la vaniglia, fino a renderlo liscio e cremoso.

Aggiungere la panna montata al mascarpone poco alla volta, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto.

La crema deve risultare liscia, sostenuta e facilmente spalmabile.

Conservarla in frigorifero fino al momento dell'assemblaggio.

4. Preparare la bagna

Preparare il caffè, dolcificarlo secondo il proprio gusto e lasciarlo raffreddare completamente.

È importante non utilizzare il caffè caldo, perché potrebbe sciogliere la crema e rendere le basi troppo fragili.

5. Tagliare le basi

Rifilare i bordi delle due basi in modo da ottenere rettangoli regolari.

Tagliare ogni base a metà, così da ottenere complessivamente **quattro strati**, due chiari e due al cacao.

Conservare tutti i ritagli per la decorazione finale.

6. Assemblare la torta

Disporre il primo strato su un vassoio o direttamente sul piatto da portata.

Bagnarlo leggermente con il caffè freddo, aiutandosi con un pennello da cucina o con un cucchiaino.

Distribuire uno strato uniforme di crema al mascarpone.

Proseguire alternando le basi chiare e quelle al cacao, aggiungendo ogni volta un po' di bagna al caffè e uno strato di crema.

Terminare con l'ultimo strato di base e ricoprire la superficie con la crema rimasta.

Utilizzare una piccola quantità di crema anche per sistemare e rifinire i bordi esterni della torta.

7. Decorare

Tagliare o sbriciolare grossolanamente i ritagli delle due basi.

Distribuirli sulla superficie della torta alternando i pezzetti chiari e quelli al cacao.

A piacere, aggiungere alcune scaglie o piccoli pezzi di cioccolato fondente senza zucchero.

La decorazione può rimanere leggermente irregolare: il risultato sarà rustico, goloso ed elegante allo stesso tempo.

8. Riposo

Trasferire la torta in frigorifero e lasciarla riposare per almeno **4 ore**.

Per un risultato ancora migliore, prepararla il giorno precedente e lasciarla riposare per tutta la notte.

Prima di servirla, lasciarla a temperatura ambiente per circa 10 minuti.

Consistenza finale

La torta risulta morbida, cremosa e ben strutturata. La bagna al caffè rende le basi umide e piacevoli, mentre la crema al mascarpone crea un contrasto delicato con lo strato al cacao.

Dopo il riposo in frigorifero, gli strati diventano più compatti e la torta può essere tagliata facilmente in porzioni regolari.

Metodo tecnico

Le uova devono essere montate bene perché rappresentano la principale struttura delle basi.

La farina di mandorle e la fibra di avena non sviluppano glutine: per questo è importante incorporare le polveri delicatamente, senza smontare l'aria presente nel composto.

Le basi devono essere sottili e non troppo cotte, così assorbiranno la bagna senza rompersi e resteranno morbide anche dopo il riposo in frigorifero.

La panna deve essere molto fredda, mentre il mascarpone va lavorato soltanto per il tempo necessario a renderlo cremoso.

Segreti e trucchi

☐ Utilizzare eritritolo finemente polverizzato, soprattutto nella crema, per evitare una consistenza granulosa.

☐ Non aggiungere troppo caffè in una sola volta. È meglio distribuirlo gradualmente, controllando quanto ne assorbono le basi.

- Preparare la torta il giorno precedente: il riposo migliora sia il sapore sia la tenuta degli strati.
- Per ottenere fette più pulite, utilizzare un coltello lungo e affilato, pulendo la lama dopo ogni taglio.
- Se si utilizza una teglia in silicone, potrebbe essere necessario prolungare la cottura di circa 2–3 minuti.

Conservazione

La torta si conserva in frigorifero, ben coperta, per circa **2–3 giorni**.

Essendo preparata con panna fresca e mascarpone, non deve rimanere a temperatura ambiente per periodi prolungati.

Valori nutrizionali indicativi

Valori calcolati dividendo la torta in **12 porzioni**.

Per una porzione

- **Calorie:** circa 230 kcal
- **Grassi:** circa 22 g
- **Carboidrati:** circa 2,2 g
- **Proteine:** circa 6,1 g

Per l'intera torta

- **Calorie:** circa 2.760 kcal
- **Grassi:** circa 264 g
- **Carboidrati:** circa 26,4 g
- **Proteine:** circa 73,2 g

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.