

Torta chetogenica rovesciata ai frutti di bosco

Per la base di frutti di bosco

- 160 g di frutti di bosco misti
- 25 g di burro
- 20 g di **allulosio**, nell'impasto puoi usare anche **eritritolo** nelle stesse quantità.
Per la base con i frutti di bosco, però, **l'allulosio** è preferibile perché aiuta a creare una superficie più lucida e più simile a un leggero caramello. Con l'**eritritolo** la torta **verrà comunque buona**, ma la parte superiore potrà risultare **meno brillante e un po' più cristallizzata**.
- 1 cucchiaino di succo di limone

Per l'impasto

- 130 g di farina di mandorle finissima
- 25 g di farina di cocco
- 80 g di allulosio
- 80 g di burro fuso
- 3 uova a temperatura ambiente
- 80 g di yogurt greco intero
- 6 g di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 20 minuti
- Tempo di cottura: 30-35 minuti
- Tempo totale: circa 55 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 8 fette
- Peso finale stimato: circa 650 g
- **Stampo consigliato:** tortiera rotonda da 20 cm di diametro

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 170°C.
2. Rivesti il fondo della tortiera con carta forno.
3. In un pentolino sciogli il burro con l'allulosio e il succo di limone.
4. Versa questo composto sul fondo della tortiera.
5. Distribuisci sopra i frutti di bosco in modo uniforme.
6. In una ciotola mescola uova, yogurt, burro fuso e vaniglia.
7. Aggiungi farina di mandorle, farina di cocco, lievito e sale.
8. Mescola con spatola o frusta a mano fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Non serve frullare.
9. Versa delicatamente l'impasto sopra i frutti di bosco e livella.
10. Cuoci per 30-35 minuti, finché la superficie risulta dorata e stabile.
11. Lascia riposare 10 minuti.

12. Passa delicatamente un coltello lungo il bordo e rovescia la torta ancora tiepida sul piatto da portata.

Consistenza

La base deve risultare morbida e umida al punto giusto, con una superficie superiore lucida grazie ai frutti di bosco.

La torta non deve essere asciutta: deve restare soffice, con una briciola fine e leggermente cremosa.

Metodo tecnico

I frutti di bosco sul fondo cuociono insieme a burro e alluloso e creano una superficie leggermente sciropposa che, una volta capovolta la torta, diventa la parte scenografica del dolce.

La farina di cocco aiuta ad assorbire l'umidità della frutta e mantiene la struttura equilibrata.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 2-3 giorni, ben coperta.

È ottima anche il giorno dopo.

Si può congelare a fette fino a 1 mese, anche se la frutta resterà leggermente più morbida dopo lo scongelamento.

Segreti e trucchi

- Usa frutti di bosco asciutti, non troppo bagnati.
- Se usi frutti surgelati, falli scongelare e asciugali bene prima.
- Non aspettare troppo per rovesciarla: il momento migliore è quando è ancora tiepida.
- L'alluloso qui è perfetto perché aiuta a creare una superficie più lucida e leggermente caramellata.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: 34 g
- Proteine: 34 g
- Grassi: 152 g

Per 1 porzione (1 fetta su 8)

- Carboidrati: 4,3 g
- Proteine: 4,3 g
- Grassi: 19 g

Cucina Keto senza rinunce

In questo PDF trovi la versione pratica della ricetta. Sul sito trovi anche tutti i segreti della preparazione, varianti e abbinamenti.

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica

