

Biscotti keto in teglia con gocce di cioccolato, nocciole e noci

metà al cioccolato, metà alla frutta secca

Questi biscotti keto in teglia sono una via di mezzo tra un biscotto morbido e una cookie bar: si preparano in un'unica teglia, si tagliano a quadrati e sono molto pratici da conservare.

In questa versione metà teglia resta più golosa, con gocce di cioccolato, mentre l'altra metà profuma di nocciole e noci tritate. Per un risultato più "biscotto" basta stenderli più bassi e cuocerli qualche minuto in più.

Ingredienti

Per l'impasto base

- 120 g farina di mandorle finissima
- 25 g farina di cocco
- 20 g fibra di avena
- 6 g lievito istantaneo per dolci
- 1 pizzico di sale
- 70 g burro morbido
- 55 g eritritolo a velo oppure 45 g alluloso
- 1 uovo medio
- 40 g formaggio spalmabile
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia

Per la metà al cioccolato

- 50 g gocce di cioccolato senza zucchero oppure cioccolato fondente 85% tritato
- 10 g gocce di cioccolato per la superficie

Per la metà con nocciole e noci

- 35 g nocciole tritate grossolanamente
- 35 g noci tritate grossolanamente
- 10 g nocciole o noci tritate per la superficie

Nota: non serve amido resistente di tapioca in questa ricetta. Qui vogliamo una consistenza compatta, morbida e biscottosa, non elastica.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 12 minuti
- **Tempo di cottura:** 18–22 minuti per versione morbida, 22–25 minuti per versione più biscotto
- **Riposo prima del taglio:** almeno 30 minuti

- **Tempo totale:** circa 1 ora
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 12 quadrotti grandi oppure 16 quadrotti più piccoli
- **Teglia consigliata:** 20 x 20 cm
- **Peso finale stimato:** circa 480–510 g
- **Peso stimato per quadrotto:** circa 40–43 g se divisi in 12; circa 30–32 g se divisi in 16

Procedimento

1. Accendi il forno a **170°C statico**.
2. In una ciotola unisci farina di mandorle, farina di cocco, fibra di avena, lievito e sale.
3. In un'altra ciotola lavora il burro morbido con eritritolo a velo oppure allulosio, fino a ottenere una crema.
4. Aggiungi l'uovo, il formaggio spalmabile e la vaniglia. Mescola bene.
5. Versa le polveri nella parte cremosa e lavora con una spatola.
6. L'impasto deve risultare morbido, compatto e leggermente appiccicoso. Non deve essere liquido.
7. Dividi l'impasto in due parti uguali.
8. Nella prima metà aggiungi **50 g di gocce di cioccolato** e mescola.
9. Nella seconda metà aggiungi **35 g di nocciole tritate** e **35 g di noci tritate**. Mescola bene.
10. Rivesti una teglia 20 x 20 cm con carta forno.
11. Stendi l'impasto al cioccolato su una metà della teglia e l'impasto con nocciole e noci sull'altra metà.
12. Livella con le mani leggermente umide o con il dorso di un cucchiaio.
13. Per una consistenza più morbida tipo cookie bar, tieni l'impasto alto circa **1,5 cm**.
14. Per una versione più vicina al biscotto, stendilo più basso, circa **1–1,2 cm**, e prolunga leggermente la cottura.
15. Aggiungi in superficie **10 g di gocce di cioccolato** sulla parte al cioccolato e **10 g di nocciole o noci tritate** sulla parte alla frutta secca.
16. Cuoci a **170°C statico per 18–22 minuti** se vuoi quadrotti morbidi.
17. Cuoci a **170°C statico per 22–25 minuti** se vuoi un risultato più asciutto e più simile a biscotti.
18. Sforna quando i bordi sono dorati e il centro è ancora leggermente morbido ma stabile.
19. Lascia raffreddare nella teglia almeno **20 minuti**.
20. Trasferisci su una griglia e lascia raffreddare completamente.
21. Taglia in **12 quadrotti grandi** oppure in **16 quadrotti più piccoli**.

Consistenza

Prima della cottura l'impasto è morbido, compatto e leggermente appiccicoso. Si stende facilmente con mani umide o con una spatola.

Dopo la cottura i quadrotti restano morbidi al centro e più asciutti ai bordi. Se stesi più bassi e cotti qualche minuto in più, diventano più compatti e più vicini a un biscotto morbido.

La parte con cioccolato è più golosa e leggermente fondente. La parte con nocciole e noci è più profumata, rustica e croccantina.

Metodo tecnico

La farina di cocco assorbe molta umidità, quindi va usata con misura. La fibra di avena aiuta a rendere l'impasto più stabile senza appesantirlo troppo.

Il formaggio spalmabile mantiene i biscotti più morbidi e meno secchi. Le nocciole e le noci aumentano la parte croccante e rendono la metà alla frutta secca più interessante al morso.

Conservazione

Si conservano a temperatura ambiente per **2 giorni**, chiusi in una scatola o contenitore ermetico.

In frigorifero durano **4 giorni**. Prima di servirli, lasciali 10 minuti a temperatura ambiente.

Si possono congelare già tagliati fino a **1 mese**, separando i quadrotti con carta forno.

Segreti e trucchi

- Se vuoi un risultato più biscotto, stendi l'impasto più basso e cuoci 2–3 minuti in più.
- Non tagliare subito: da caldi sembrano troppo morbidi, ma raffreddandosi si compattano.
- Trita nocciole e noci grossolanamente, non in polvere: devono sentirsi sotto i denti.
- Con alluloso il colore può dorare prima: controlla la cottura verso la fine.
- Con eritritolo è meglio usare quello a velo, perché si distribuisce meglio.
- Per un profumo più caldo puoi aggiungere un pizzico di cannella nella metà con noci e nocciole.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta:

- Calorie: circa 1980 kcal
- Carboidrati totali: circa 38 g
- Proteine: circa 56 g
- Grassi: circa 178 g

Per 1 quadrotto, considerando 12 quadrotti da circa 40–43 g ciascuno:

- Calorie: circa 165 kcal
- Carboidrati totali: circa 3,2 g
- Proteine: circa 4,7 g
- Grassi: circa 14,8 g

Per 1 quadrotto, considerando 16 quadrotti da circa 30–32 g ciascuno:

- Calorie: circa 124 kcal
- Carboidrati totali: circa 2,4 g
- Proteine: circa 3,5 g
- Grassi: circa 11,1 g

Questi biscotti in teglia sono perfetti da tenere pronti per colazione, merenda o per accompagnare un caffè.

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**
Ricetta nata nella cucina di Oxi per **ketosenzarinunce.com**.