

Torta keto al doppio cioccolato umida e fondente senza zucchero

Torta piccola, quadrata, intensa e molto cioccolatosa, con base morbida al cacao, farcitura fudge al cioccolato e copertura completa lucida. È una torta pensata per essere elegante ma semplice, con una fetta umida, compatta e golosa.

Ingredienti

Per la base al cioccolato

- 100 g farina di mandorle finissima
- 28 g cacao amaro non zuccherato
- 18 g fibra di avena
- 15 g proteine isolate neutre oppure collagene
- 90 g allulosio oppure eritritolo a velo
- 8 g lievito per dolci
- 1 g bicarbonato
- 1 pizzico di sale
- 3 uova medie
- 100 g yogurt greco intero
- 55 g burro fuso tiepido
- 70 g latte di mandorla senza zucchero
- 80 g caffè bollente oppure acqua bollente
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Per la crema fudge al cioccolato

- 120 g cioccolato fondente 85%
- 140 g panna fresca liquida
- 80 g mascarpone
- 20 g burro
- 20 g allulosio oppure eritritolo a velo
- 8 g cacao amaro
- 1 pizzico di sale

Per la copertura lucida finale

- 80 g cioccolato fondente 85%
- 90 g panna fresca liquida
- 10 g burro

Per decorare

- piccole meringhe keto q.b.
- gocce di cioccolato fondente 85% q.b. oppure piccoli punti di ganache

Informazioni rapide

- Preparazione: 35 minuti
- Cottura base: 28–34 minuti
- Riposo crema: 1 ora
- Riposo torta assemblata: almeno 2 ore
- Difficoltà: media
- Stampo consigliato: quadrato 18 x 18 cm
- Porzioni: 9 quadrotti
- Peso finale stimato: circa 980–1050 g
- Peso indicativo per porzione: circa 110–115 g

Procedimento

1. Accendi il forno a 170°C statico.
2. Rivesti uno stampo quadrato da 18 x 18 cm con carta forno, lasciando un po' di bordo alto sui lati per estrarre meglio la torta dopo la cottura.
3. In una ciotola unisci farina di mandorle, cacao amaro, fibra di avena, proteine isolate o collagene, dolcificante, lievito, bicarbonato e sale.
4. Mescola bene le polveri con una frusta a mano, così il cacao si distribuisce meglio e non restano grumi.
5. In un'altra ciotola lavora le uova con lo yogurt greco, il burro fuso tiepido, il latte di mandorla e la vaniglia.
6. Versa i liquidi nelle polveri e mescola fino a ottenere un impasto cremoso, liscio e abbastanza denso.
7. Aggiungi il caffè bollente poco alla volta, mescolando subito. L'impasto diventerà più morbido, lucido e fluido: è corretto.
8. Versa l'impasto nello stampo, livella bene e cuoci a 170°C per circa 28–34 minuti.
9. La base deve restare umida: fai la prova stecchino, ma non aspettare che esca completamente asciutto. Deve uscire con qualche briciolina umida, non con impasto crudo.
10. Lascia raffreddare la torta nello stampo per 15 minuti, poi trasferiscila su una griglia e falla raffreddare completamente.
11. Quando la base è fredda, pareggia leggermente la superficie se serve e tagliala in 2 strati orizzontali.
12. Prepara la crema fudge: scalda panna, burro e dolcificante in un pentolino senza far bollire.
13. Spegni il fuoco, aggiungi il cioccolato fondente tritato e mescola fino a scioglierlo completamente.
14. Aggiungi mascarpone, cacao amaro e sale. Mescola bene fino a ottenere una crema liscia. Se vuoi una crema più setosa, frulla pochi secondi con il minipimer.
15. Lascia riposare la crema in frigorifero per circa 1 ora, finché diventa spalmabile ma non dura.
16. Appoggia il primo strato di torta su un vassoio o su una base piatta.
17. Distribuisce circa metà della crema fudge sul primo strato, livellando bene.
18. Copri con il secondo strato di torta e premi delicatamente con le mani, senza schiacciare troppo.
19. Usa la crema fudge rimasta per coprire la superficie e i lati della torta. Non deve essere perfetta, ma deve creare una base uniforme per la copertura finale.
20. Metti la torta in frigorifero per almeno 30 minuti.
21. Prepara la copertura lucida: scalda la panna senza farla bollire, spegni il fuoco, aggiungi il cioccolato fondente tritato e il burro. Mescola fino a ottenere una ganache liscia e lucida.
22. Lascia intiepidire la ganache per qualche minuto: deve essere fluida, ma non bollente.
23. Versa la ganache sulla torta fredda e aiutati con una spatola per coprire bene superficie e lati.

24. Decora subito con piccole meringhe keto e gocce di cioccolato, oppure con piccoli punti di ganache più densa.
25. Lascia riposare la torta in frigorifero per almeno 2 ore prima di tagliarla.
26. Prima di servirla, tienila 10 minuti a temperatura ambiente: il cioccolato si ammorbidisce leggermente e la fetta risulta più cremosa.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere morbido, lucido e cremoso, più fluido di un classico impasto keto compatto.

La base cotta deve restare umida e fondente, non asciutta.

La torta finita deve avere una fetta compatta ma morbida, con crema al cioccolato visibile tra gli strati e copertura liscia su tutta la superficie.

Metodo tecnico

Il caffè bollente, oppure l'acqua bollente, aiuta il cacao ad aprirsi meglio e rende il gusto del cioccolato più intenso.

La fibra di avena serve ad assorbire una parte dell'umidità senza rendere la torta pesante. Le proteine isolate o il collagene aiutano la struttura, perché una torta keto molto umida rischia facilmente di restare fragile.

La crema fudge deve riposare prima di essere usata: appena fatta è troppo morbida, mentre dopo il riposo diventa spalmabile e sostiene meglio gli strati.

La ganache finale invece deve rimanere più fluida, perché serve a coprire tutta la torta e creare l'effetto lucido.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 3 giorni, ben coperta.

Si può congelare già tagliata in quadrotti, meglio senza meringhe sopra, fino a 1 mese.

Per servirla dopo il congelamento, lasciala scongelare lentamente in frigorifero e poi tienila 10–15 minuti a temperatura ambiente prima di mangiarla.

Segreti e trucchi

- Non cuocere troppo la base: questa torta deve restare umida.
- Il cacao va mescolato molto bene alle polveri, altrimenti può lasciare grumi amari.
- La torta si taglia meglio se resta in frigorifero almeno 2 ore dopo l'assemblaggio.
- Per una fetta più pulita, usa un coltello lungo e liscio, scaldato leggermente e asciugato.
- Le meringhe keto sono decorative e più delicate delle meringhe tradizionali: aggiungile meglio poco prima di servire, se vuoi mantenerle più belle.
- Se vuoi una copertura più morbida, aumenta la panna della ganache finale di 10–15 g.
- Se vuoi una copertura più compatta, lascia la torta in frigorifero più a lungo prima del taglio.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 3290 kcal
- Carboidrati totali: circa 83 g
- Proteine: circa 100 g
- Grassi: circa 295 g

Per 1 porzione

Considerando 9 porzioni da circa 110–115 g ciascuna:

- Calorie: circa 365 kcal
- Carboidrati totali: circa 9,2 g
- Proteine: circa 11,1 g
- Grassi: circa 32,8 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. 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.