

Barrette chetogeniche alle mandorle e cocco

Ingredienti

Per **12 barrette**

Stampo usato: stampo in silicone da **12 barrette, misura 8 x 4 cm**

- 60 g di **formaggio spalmabile neutro**
- 20 g di **burro morbido**
- 40 g di **mandorle tritate**
- 20 g di **farina di mandorle finissima**
- 20 g di **cocco rapé**
- 15 g di **eritritolo a velo** oppure **allulosio**
- vaniglia q.b.
- 1 pizzico di sale

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 20 minuti
- **Tempo di riposo in frigorifero:** almeno 2 ore
- **Tempo totale:** circa 2 ore e 20 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 12 barrette
- **Formato consigliato:** stampo in silicone da 12 barrette, misura 8 x 4 cm

Procedimento

1. Trita le mandorle in modo abbastanza fine, ma non trasformarle in farina. Devono restare piccolissimi pezzetti, così la consistenza sarà più piacevole.
2. In una ciotola lavora il formaggio spalmabile con il burro morbido fino a ottenere una crema liscia.
3. Aggiungi l'eritritolo a velo oppure l'allulosio, la vaniglia e il pizzico di sale. Mescola bene.
4. Unisci la farina di mandorle e il cocco rapé, poi amalgama fino a ottenere un composto denso e uniforme.
5. Aggiungi infine le mandorle tritate e distribuiscile bene nel composto.
6. Se usi uno stampo in silicone morbido e ben antiaderente, non serve ungerlo. Se invece il tuo stampo tende a trattenere un po', puoi passare un velo leggerissimo di olio neutro e tamponare l'eccesso con carta cucina.
7. Riempi le 12 cavità dello stampo, distribuendo bene il composto e livellando la superficie con un cucchiaino o una spatolina piccola.
8. Metti in frigorifero per almeno 2 ore, fino a quando le barrette saranno ben compatte e facili da sformare.
9. Sforma delicatamente e conserva in frigorifero fino al momento di servirle.

Consistenza

Prima del riposo il composto deve risultare denso, morbido e modellabile.

Dopo il riposo le barrette devono essere compatte ma non dure, con una consistenza leggermente fondente al morso e una parte più delicata data dal cocco e dalle mandorle.

Metodo tecnico

In questa ricetta il formaggio spalmabile e il burro servono a legare gli ingredienti secchi e a creare una base morbida ma stabile. La farina di mandorle aiuta a dare struttura, mentre il cocco rapé assorbe una parte dell'umidità e contribuisce alla consistenza finale.

La tritatura delle mandorle è importante: se restano troppo grosse, la barretta rischia di rompersi; se sono troppo fini, il risultato perde piacevolezza e diventa meno interessante al morso.

Conservazione

Conserva le barrette in frigorifero, in un contenitore chiuso, per circa **4 giorni**.

Puoi anche congelarle, ben separate o con carta forno tra uno strato e l'altro, fino a **1 mese**.

Prima di mangiarle puoi lasciarle 5 minuti a temperatura ambiente, così il profumo di mandorla e cocco si sentirà meglio.

Segreti e trucchi

- Se vuoi un gusto più delicato, usa mandorle pelate.
- Se preferisci una versione più rustica, puoi usare mandorle con la buccia.
- Se il composto ti sembra troppo morbido, aggiungi 1 cucchiaino in più di farina di mandorle.
- Se vuoi una nota più profumata, puoi aggiungere pochissima scorza di limone grattugiata.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1080 kcal
- **Carboidrati:** circa 22 g
- **Proteine:** circa 25 g
- **Grassi:** circa 102 g

Per 1 barretta

- **Calorie:** circa 90 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,8 g
- **Proteine:** circa 2,1 g
- **Grassi:** circa 8,5 g
-
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica