

Tricina golosa per colazione: panbrioche chetogenico bicolore vaniglia, cacao e noci

Questa tricina golosa per colazione è un panbrioche chetogenico bicolore, morbido e profumato, pensato per essere tagliato a fette e gustato al mattino con il caffè, semplice oppure con un velo di ricotta dolce, marmellata keto o burro di mandorle.

Non è una torta e non è un plumcake: ha una struttura più vicina a un piccolo pane dolce morbido, con una parte chiara alla vaniglia e una parte al cacao arricchita con noci. La consistenza resta compatta ma soffice, perfetta anche da tostare leggermente dopo il raffreddamento.

Ingredienti

Base impasto

- 180 g farina di mandorle finissima
- 25 g fibra di avena
- 20 g proteine isolate neutre
- 8 g psillio in polvere finissima
- 8 g lievito istantaneo per dolci
- 5 g lievito di birra secco
- 5 g inulina
- 60 g eritritolo a velo
- 1 pizzico di sale
- vaniglia q.b.
- 2 uova medie
- 100 g ricotta ben scolata
- 60 g formaggio spalmabile
- 45 g burro morbido
- 40 g latte di mandorla senza zucchero, tiepido

Per la parte al cacao

- 8 g cacao amaro
- 5 g eritritolo a velo
- 25–30 g noci tritate grossolanamente

Per spennellare

- 1 tuorlo
- 1 cucchiaino di panna oppure latte di mandorla

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** circa 25 minuti
- **Tempo di riposo:** circa 50–60 minuti complessivi
- **Tempo di cottura:** 30–35 minuti su teglia oppure 35–42 minuti nello stampo
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 50 minuti

- **Difficoltà:** media
- **Porzioni:** circa 18 fette
- **Peso finale stimato:** circa 520–560 g
- **Peso indicativo per fetta:** circa 29–31 g
- **Formato consigliato:** una tricina libera su teglia oppure uno stampo da plumcake da 20–22 cm

Procedimento

1. Versa il latte di mandorla tiepido in una ciotolina. Aggiungi il lievito di birra secco e l'inulina, mescola e lascia riposare per circa 10 minuti.
2. In una ciotola capiente unisci farina di mandorle, fibra di avena, proteine isolate, psillio, lievito istantaneo, eritritolo a velo, sale e vaniglia.
3. Aggiungi le uova, la ricotta ben scolata, il formaggio spalmabile, il burro morbido e il latte con il lievito di birra.
4. Mescola bene con una spatola fino a ottenere un impasto morbido, umido e compatto. Lascia riposare 10 minuti, così psillio e fibre assorbono bene l'umidità.
5. Dividi l'impasto in due parti il più possibile uguali.
6. Lascia una metà chiara alla vaniglia.
7. Nell'altra metà aggiungi il cacao amaro, i 5 g di eritritolo a velo e le noci tritate. Impasta delicatamente fino a distribuire bene il cacao.
8. Non aggiungere latte nella parte al cacao, a meno che l'impasto non risulti davvero secco e difficile da lavorare. Nella prova è rimasto perfetto senza liquido extra.
9. Con le mani leggermente unte forma due filoncini: uno chiaro e uno al cacao.
10. Intreccia delicatamente i due filoncini senza stringere troppo. L'impasto keto è modellabile, ma non va tirato come un impasto con glutine.
11. Sistema la tricina su una teglia con carta forno leggermente unta oppure dentro uno stampo da plumcake da 20–22 cm rivestito con carta forno.
12. Copri e lascia riposare in luogo tiepido per 40–50 minuti. Non deve raddoppiare come una brioche tradizionale: deve solo rilassarsi e gonfiare leggermente.
13. Spennella la superficie con il tuorlo mescolato con un cucchiaino di panna o latte di mandorla.
14. Cuoci in forno statico già caldo a 170°C:
 - **su teglia libera:** circa 30–35 minuti;
 - **nello stampo da plumcake:** circa 35–42 minuti.
15. Se la superficie colora troppo, copri con un foglio di carta forno negli ultimi minuti.
16. Lascia raffreddare molto bene prima di tagliare. L'ideale è aspettare almeno 1 ora, perché la struttura si assesta meglio.

Consistenza

L'impasto prima della cottura deve essere morbido, umido e modellabile. Non deve essere liquido, ma nemmeno secco o duro.

Dopo la cottura la tricina resta compatta ma soffice, con una fetta stabile e tagliabile. La parte chiara è più delicata e profumata, mentre la parte al cacao è più intensa e leggermente più rustica grazie alle noci.

Il risultato finale ricorda un piccolo panbrioche chetogenico bicolore: non una torta, ma un dolce da colazione morbido da tagliare a fette.

Metodo tecnico

In questa ricetta la morbidezza arriva dall'equilibrio tra ricotta, formaggio spalmabile, burro e uova. La fibra di avena, lo psillio e le proteine isolate aiutano invece a dare struttura, rendendo l'impasto modellabile e più stabile al taglio.

Il cacao va aggiunto solo a metà impasto e senza liquido extra, perché la base è già abbastanza umida. Aggiungere latte nella parte al cacao potrebbe rendere il filoncino troppo morbido e più difficile da intrecciare.

Il riposo è importante: permette alle fibre e allo psillio di assorbire l'umidità e rende l'impasto più facile da lavorare.

Conservazione

La tricina golosa si conserva a temperatura ambiente per 1 giorno, ben coperta.

Per mantenerla più morbida, meglio conservarla in frigorifero per 3–4 giorni, in un contenitore chiuso o avvolta in carta forno e poi in un sacchetto alimentare.

Può essere congelata già tagliata a fette. In freezer si conserva per circa 1 mese. Per usarla, lascia scongelare le fette a temperatura ambiente oppure scaldale leggermente in forno, friggitrice ad aria o tostapane.

Può essere anche trasformata in piccole fette biscottate: taglia le fette, disponile su una teglia e asciugale in forno statico a 110–120°C, girandole a metà cottura.

Segreti e trucchi

- Non aggiungere latte nella parte al cacao se l'impasto è già modellabile.
- Le noci devono essere tritate grossolanamente, non ridotte in farina.
- Non stringere troppo la treccia: durante la cottura deve avere spazio per gonfiarsi.
- Se vuoi una forma più regolare, usa uno stampo da plumcake da 20–22 cm.
- Se la cuoci libera su teglia, resterà più bassa e rustica, ma molto bella da tagliare.
- Non tagliarla calda: da tiepida può sembrare più fragile, mentre da fredda si compatta.
- Per una colazione più golosa, puoi servire una fetta con un velo di ricotta dolce, marmellata keto o burro di mandorle.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1.860 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 40 g
- **Proteine:** circa 80 g
- **Grassi:** circa 156 g

Per 1 fetta, considerando circa 18 fette da 29–31 g ciascuna

- **Calorie:** circa 103 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 2,2 g
- **Proteine:** circa 4,4 g
- **Grassi:** circa 8,7 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.

Treccina golosa per colazione: panbrioche chetogenico bicolor vaniglia, cacao e noci

Questa **treccina golosa per colazione** è un panbrioche chetogenico bicolor, morbido e profumato, pensato per essere tagliato a fette e gustato al mattino con il caffè, semplice oppure con un velo di ricotta dolce, marmellata keto o burro di mandorle.

Non è una torta e non è un plumcake: ha una struttura più vicina a un piccolo pane dolce morbido, con una parte chiara alla vaniglia e una parte al cacao arricchita con noci. La consistenza resta compatta ma soffice, perfetta anche da tostare leggermente dopo il raffreddamento.

Prima di iniziare, può esserti utile leggere anche le mie lezioni sugli ingredienti keto.

Ingredienti

Base impasto

- 180 g farina di mandorle finissima
- 25 g fibra di avena
- 20 g proteine isolate neutre
- 8 g psillio in polvere finissima
- 8 g lievito istantaneo per dolci
- 5 g lievito di birra secco
- 5 g inulina
- 60 g eritritolo a velo
- 1 pizzico di sale
- vaniglia q.b.
- 2 uova medie
- 100 g ricotta ben scolata
- 60 g formaggio spalmabile
- 45 g burro morbido
- 40 g latte di mandorla senza zucchero, tiepido

Per la parte al cacao

- 8 g cacao amaro
- 5 g eritritolo a velo
- 25–30 g noci tritate grossolanamente

Per spennellare

- 1 tuorlo
- 1 cucchiaino di panna oppure latte di mandorla

i □ Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** circa 25 minuti
- **Tempo di riposo:** circa 50–60 minuti complessivi
- **Tempo di cottura:** 30–35 minuti su teglia oppure 35–42 minuti nello stampo
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 50 minuti
- **Difficoltà:** media
- **Porzioni:** circa 18 fette
- **Peso finale stimato:** circa 520–560 g
- **Peso indicativo per fetta:** circa 29–31 g
- **Formato consigliato:** una treccina libera su teglia oppure uno stampo da plumcake da 20–22 cm

□ □ Procedimento

1. Versa il latte di mandorla tiepido in una ciotolina. Aggiungi il lievito di birra secco e l'inulina, mescola e lascia riposare per circa 10 minuti.
2. In una ciotola capiente unisci farina di mandorle, fibra di avena, proteine isolate, psillio, lievito istantaneo, eritritolo a velo, sale e vaniglia.
3. Aggiungi le uova, la ricotta ben scolata, il formaggio spalmabile, il burro morbido e il latte con il lievito di birra.
4. Mescola bene con una spatola fino a ottenere un impasto morbido, umido e compatto. Lascia riposare 10 minuti, così psillio e fibre assorbono bene l'umidità.
5. Dividi l'impasto in due parti il più possibile uguali.
6. Lascia una metà chiara alla vaniglia.
7. Nell'altra metà aggiungi il cacao amaro, i 5 g di eritritolo a velo e le noci tritate. Impasta delicatamente fino a distribuire bene il cacao.
8. Non aggiungere latte nella parte al cacao, a meno che l'impasto non risulti davvero secco e difficile da lavorare. Nella prova è rimasto perfetto senza liquido extra.
9. Con le mani leggermente unte forma due filoncini: uno chiaro e uno al cacao.
10. Intreccia delicatamente i due filoncini senza stringere troppo. L'impasto keto è modellabile, ma non va tirato come un impasto con glutine.
11. Sistema la treccina su una teglia con carta forno leggermente unta oppure dentro uno stampo da plumcake da 20–22 cm rivestito con carta forno.
12. Copri e lascia riposare in luogo tiepido per 40–50 minuti. Non deve raddoppiare come una brioche tradizionale: deve solo rilassarsi e gonfiare leggermente.
13. Spennella la superficie con il tuorlo mescolato con un cucchiaino di panna o latte di mandorla.
14. Cuoci in forno statico già caldo a **170°C**:

- **su teglia libera:** circa 30–35 minuti;
- **nello stampo da plumcake:** circa 35–42 minuti.

15. Se la superficie colora troppo, copri con un foglio di carta forno negli ultimi minuti.

16. Lascia raffreddare molto bene prima di tagliare. L'ideale è aspettare almeno 1 ora, perché la struttura si assesta meglio.

Consistenza

L'impasto prima della cottura deve essere morbido, umido e modellabile. Non deve essere liquido, ma nemmeno secco o duro.

Dopo la cottura la treccina resta compatta ma soffice, con una fetta stabile e tagliabile. La parte chiara è più delicata e profumata, mentre la parte al cacao è più intensa e leggermente più rustica grazie alle noci.

Il risultato finale ricorda un piccolo panbrioche chetogenico bicolore: non una torta, ma un dolce da colazione morbido da tagliare a fette.

Metodo tecnico

In questa ricetta la morbidezza arriva dall'equilibrio tra ricotta, formaggio spalmabile, burro e uova. La fibra di avena, lo psillio e le proteine isolate aiutano invece a dare struttura, rendendo l'impasto modellabile e più stabile al taglio.

Il cacao va aggiunto solo a metà impasto e senza liquido extra, perché la base è già abbastanza umida. Aggiungere latte nella parte al cacao potrebbe rendere il filoncino troppo morbido e più difficile da intrecciare.

Il riposo è importante: permette alle fibre e allo psillio di assorbire l'umidità e rende l'impasto più facile da lavorare.

Conservazione

La treccina golosa si conserva a temperatura ambiente per 1 giorno, ben coperta.

Per mantenerla più morbida, meglio conservarla in frigorifero per 3–4 giorni, in un contenitore chiuso o avvolta in carta forno e poi in un sacchetto alimentare.

Può essere congelata già tagliata a fette. In freezer si conserva per circa 1 mese. Per usarla, lascia scongelare le fette a temperatura ambiente oppure scaldale leggermente in forno, friggitrice ad aria o tostapane.

Può essere anche trasformata in piccole fette biscottate: taglia le fette, disponile su una teglia e asciugale in forno statico a 110–120°C, girandole a metà cottura.

Segreti e trucchi

- Non aggiungere latte nella parte al cacao se l'impasto è già modellabile.

- Le noci devono essere tritate grossolanamente, non ridotte in farina.
- Non stringere troppo la treccina: durante la cottura deve avere spazio per gonfiarsi.
- Se vuoi una forma più regolare, usa uno stampo da plumcake da 20–22 cm.
- Se la cuoci libera su teglia, resterà più bassa e rustica, ma molto bella da tagliare.
- Non tagliarla calda: da tiepida può sembrare più fragile, mentre da fredda si compatta.
- Per una colazione più golosa, puoi servire una fetta con un velo di ricotta dolce, marmellata keto o burro di mandorle.

□ Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1.860 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 40 g
- **Proteine:** circa 80 g
- **Grassi:** circa 156 g

Per 1 fetta, considerando circa 18 fette da 29–31 g ciascuna

- **Calorie:** circa 103 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 2,2 g
- **Proteine:** circa 4,4 g
- **Grassi:** circa 8,7 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.