

Praline morbide chetogeniche al caffè

Queste praline morbide chetogeniche al caffè sono piccole, profumate e perfette da gustare come dolcetto dopo pranzo oppure insieme a un caffè. Hanno una consistenza morbida e compatta, un gusto più adulto e avvolgente e si preparano senza forno, con pochi ingredienti.

Ingredienti

Per 12 praline

- 80 g di formaggio spalmabile neutro
- 25 g di burro morbido
- 20 g di farina di mandorle finissima
- 15 g di eritritolo a velo oppure alluloso
- 10 g di cacao amaro
- 1 cucchiaino di caffè solubile
- 1 cucchiaino di acqua calda
- vaniglia q.b.
- 1 pizzico di sale

Per rifinire

- cacao amaro q.b.
oppure
- cocco rapé q.b.
oppure
- granella di pistacchio molto fine q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 20 minuti
- **Tempo di riposo in frigorifero:** almeno 1 ora e 30 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 50 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 12 praline
- **Formato consigliato:** praline modellate a mano

Procedimento

1. Sciogli il caffè solubile in 1 cucchiaino di acqua calda e lascialo intiepidire.
2. In una ciotola lavora il formaggio spalmabile con il burro morbido fino a ottenere una crema liscia.
3. Aggiungi eritritolo a velo oppure alluloso, cacao amaro, vaniglia, pizzico di sale e il caffè sciolto. Mescola bene.
4. Unisci la farina di mandorle finissima e amalgama fino a ottenere un composto denso, morbido e uniforme.
5. Metti il composto in frigorifero per circa 30-40 minuti, in modo che diventi più facile da lavorare.
6. Quando il composto è ben freddo, dividilo in 12 piccole parti e forma le praline con le mani.
7. Passale nel cacao amaro, nel cocco rapé oppure nella granella di pistacchio molto fine.
8. Rimetti in frigorifero per almeno 1 ora, così si compatteranno meglio.

Consistenza

Prima del primo riposo il composto deve risultare morbido e cremoso, ma non liquido.

Dopo il raffreddamento deve diventare modellabile.

Le praline finite devono essere morbide, compatte e leggermente fondenti al morso.

Metodo tecnico

In questa ricetta il formaggio spalmabile e il burro creano una base morbida e piacevole, mentre la farina di mandorle serve a dare struttura senza appesantire.

Il caffè va sciolto in poca acqua e dosato con equilibrio: deve sentirsi bene, ma non coprire tutto il resto. Anche il riposo in frigorifero è importante, perché aiuta il composto a rassodarsi e rende le praline più facili da formare.

Conservazione

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

Puoi anche congelarle fino a **1 mese**, ben separate.

Prima di servirle puoi lasciarle 5 minuti a temperatura ambiente, così il profumo del caffè si sentirà meglio.

Segreti e trucchi

- Se il composto ti sembra troppo morbido, aggiungi 1 cucchiaino in più di farina di mandorle.
- Se vuoi un gusto più intenso, puoi aumentare leggermente il caffè, ma senza esagerare.
- Per un risultato più elegante, fai praline piccole e tutte uguali.
- Il cacao amaro è la finitura più classica, ma anche il cocco o il pistacchio stanno molto bene.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 860 kcal
- **Carboidrati:** circa 17 g
- **Proteine:** circa 15 g
- **Grassi:** circa 82 g

Per 1 pralina

- **Calorie:** circa 72 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,4 g
- **Proteine:** circa 1,2 g
- **Grassi:** circa 6,8 g