

# Torta di pancake chetogenica con crema alla vaniglia

## Per i pancake

- 3 uova a temperatura ambiente
- 80 g di farina di mandorle finissima
- 40 g di panna fresca liquida
- 40 g di acqua
- 20 g di eritritolo a velo
- 20 g di burro fuso tiepido
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico piccolo di sale

## Per la crema

- 250 g di mascarpone
- 100 g di panna fresca da montare ben fredda
- 30 g di eritritolo a velo
- 1 cucchiaino abbondante di estratto di vaniglia
- 1 pizzico piccolo di sale

## Per finire

- facoltativo: pochissima spolverata di cacao amaro
- facoltativo: poca granella di pistacchio o nocciole
- facoltativo: pochissima scorza di limone grattugiata finemente

## Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 25 minuti
- Tempo di cottura: 15 minuti
- Tempo di riposo: 20 minuti facoltativi
- Tempo totale: circa 40-60 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 6
- Peso finale stimato: circa 690 g
- Padella consigliata: antiaderente da 18-20 cm

## Procedimento

1. In una ciotola metti le uova, l'eritritolo a velo, la vaniglia e il pizzico di sale.
2. Mescola bene con una frusta a mano.
3. Aggiungi la panna liquida, l'acqua e il burro fuso tiepido.
4. Mescola ancora fino a ottenere una base uniforme.
5. Unisci la farina di mandorle finissima poco alla volta.
6. Mescola bene fino a ottenere una pastella liscia e abbastanza fluida, ma non acquosa.
7. Lascia riposare 5 minuti.
8. Scalda bene una padella antiaderente leggermente unta, se serve appena.

9. Versa una piccola quantità di impasto e allargalo in uno strato sottile.
10. Cuoci a fuoco medio-basso per 1-2 minuti per lato.
11. Continua così fino a terminare l'impasto, ottenendo circa 6 pancake sottili.
12. Lasciali raffreddare completamente.
13. Prepara la crema alla vaniglia: metti il mascarpone in una ciotola con l'eritritolo a velo, la vaniglia e il pizzico di sale.
14. Lavoralo per pochi secondi, solo per ammorbidirlo.
15. In una ciotola a parte monta la panna ben fredda fino a una consistenza morbida e stabile.
16. Incorporala delicatamente al mascarpone con una spatola, con movimenti dal basso verso l'alto.
17. Metti la crema in frigorifero per 10-15 minuti se vuoi una struttura ancora più ordinata.
18. Metti il primo pancake su un piatto.
19. Spalma sopra un velo sottile di crema.
20. Copri con un secondo pancake.
21. Continua così fino a terminare pancake e crema, lasciando anche un velo leggero sull'ultimo strato.
22. Se vuoi, completa con una spolverata leggerissima di cacao amaro, poca granella oppure pochissima scorza di limone.
23. Lascia riposare la torta in frigorifero per 20 minuti prima di tagliarla, se vuoi fette più pulite.

## Consistenza

I pancake devono risultare sottili, morbidi e flessibili, non asciutti né spessi.

La crema deve essere vellutata e leggera, abbastanza stabile da restare tra gli strati senza uscire troppo.

La torta finale deve risultare morbida, stratificata e facile da tagliare, con un effetto più da dolce delicato che da pancake da colazione classici.

## Metodo tecnico

Qui la cosa importante è la leggerezza degli strati. Se i pancake vengono troppo spessi, la torta diventa pesante. Se la crema è troppo abbondante, tende a uscire e perde ordine.

Per questo i pancake vanno fatti sottili e la crema va distribuita in veli leggeri. Il piccolo riposo finale aiuta molto: compatta appena la struttura e rende il taglio più bello. Anche la vaniglia deve sentirsi bene, ma in modo morbido, senza diventare invadente.

## Conservazione

Conserva la torta di pancake in frigorifero, ben coperta, per fino a 2 giorni.

È migliore fresca e dopo un piccolo riposo.

Non è consigliato congelarla già assemblata.

## Segreti e trucchi

- Le uova devono essere a temperatura ambiente.
- Usa farina di mandorle finissima.
- I pancake devono essere sottili, non troppo alti.
- Lascia raffreddare bene i pancake prima di assemblare la torta.
- La crema va messa in strato leggero, non troppo abbondante.

- Se vuoi una torta più ordinata, fai riposare la crema pochi minuti in frigorifero prima di usarla.
- Per una finitura elegante, basta pochissimo sopra: non serve caricarla troppo.
- Se la padella scalda troppo, abbassa il fuoco: i pancake devono restare morbidi.

## **Valori nutrizionali (stimati)**

### **Per l'intera ricetta**

- Calorie: circa 2480 kcal
- Carboidrati: circa 21 g
- Proteine: circa 42 g
- Grassi: circa 238 g
- Peso finale della ricetta: circa 690 g

### **Per 1 porzione (6 porzioni)**

- Calorie: circa 413 kcal
- Carboidrati: circa 3,5 g
- Proteine: circa 7 g
- Grassi: circa 39,7 g
- Peso della singola porzione: circa 115 g