

Torta pancake chetogenica con crema e frutti di bosco

Ingredienti

Per i pancake

- 2 uova medie, circa **105–110 g sgusciate**
- 50 g di farina di mandorle
- 30 g di farina di noci
- 60 g di latte di mandorla senza zuccheri
- 20 g di eritritolo
- 5 g di lievito per dolci
- 10 g di burro fuso e intiepidito
- vaniglia in polvere, a piacere
- 1 pizzico di sale
- poco burro oppure uno spruzzo di olio delicato per la padella, se necessario

Variante con sola farina di mandorle

Sostituire:

- 50 g di farina di mandorle
- 30 g di farina di noci

con:

- **80 g di farina di mandorle**

Per la crema

- 100 g di formaggio spalmabile
- 50 g di mascarpone
- 20 g di eritritolo a velo
- vaniglia in polvere oppure poca scorza di limone

Per completare

- 30 g di mirtilli
- 30 g di lamponi

Informazioni rapide

Preparazione: 15 minuti

Cottura: circa 15 minuti

Riposo finale: 20–30 minuti

Porzioni: 4

Resa: 3 pancake medi

Diametro: circa 16–17 cm

Difficoltà: facile

Cottura: in padella

Procedimento

1. Prepariamo la crema

Mettiamo in una ciotola il formaggio spalmabile, il mascarpone, l'eritritolo a velo e la vaniglia oppure la scorza di limone.

Lavoriamo gli ingredienti con una spatola oppure brevemente con le fruste, fino a ottenere una crema liscia, omogenea e abbastanza sostenuta.

Copriamo la ciotola e trasferiamo la crema in frigorifero mentre prepariamo i pancake.

2. Prepariamo la parte liquida

Rompiamo le uova in una ciotola e aggiungiamo il latte di mandorla e il burro fuso ormai intiepidito.

Mescoliamo con una frusta a mano, quindi uniamo l'eritritolo, la vaniglia e un pizzico di sale.

3. Aggiungiamo le farine

Uniamo la farina di mandorle, la farina di noci e il lievito per dolci.

Mescoliamo accuratamente fino a ottenere un composto uniforme e senza grumi.

Lasciamo riposare l'impasto per circa **5 minuti**, in modo che le farine possano assorbire correttamente i liquidi.

4. Controlliamo la consistenza

Dopo il riposo l'impasto deve risultare fluido ma corposo.

Deve scendere dal cucchiaio con facilità, ma lentamente: non deve essere liquido come una pastella per crêpes e non deve nemmeno diventare denso come una crema da spalmare.

Se risultasse troppo compatto, aggiungiamo un cucchiaino di latte di mandorla. Se fosse eccessivamente fluido, aggiungiamo pochissima farina di mandorle e attendiamo ancora un paio di minuti.

5. Cuociamo i pancake

Scaldiamo una padella antiaderente da circa **16–17 cm** e, se necessario, unghiamola appena.

Dividiamo idealmente l'impasto in tre parti.

Versiamo la prima parte nella padella e distribuiamola delicatamente formando un disco regolare.

Cuociamo a fuoco medio-basso. Quando la superficie comincia a perdere lucidità, i bordi risultano stabili e la base si stacca facilmente, giriamo delicatamente il pancake.

Completiamo la cottura dall'altro lato e trasferiamolo su un piatto.

Procediamo nello stesso modo con l'impasto rimasto, fino a ottenere **3 pancake medi**.

Lasciamoli raffreddare completamente prima di farcirli.

6. Assembliamo la torta pancake

Sistemiamo il primo pancake sul piatto da portata e distribuiamo sopra uno strato di crema, lasciando libero un piccolo bordo.

Copriamo con il secondo pancake e aggiungiamo un altro strato di crema.

Completiamo con il terzo pancake.

Decoriamo la superficie con la crema rimasta, utilizzando una spatola oppure una sac à poche.

Aggiungiamo infine i mirtilli e i lamponi.

7. Lasciamo riposare

Trasferiamo la torta pancake in frigorifero per almeno **20–30 minuti**.

Questo breve riposo permette alla crema di rassodarsi leggermente, agli strati di stabilizzarsi e alla torta di essere tagliata più facilmente.

Dividiamola infine in **4 spicchi**.

Consistenza

I pancake risultano morbidi, leggermente umidi e abbastanza stabili da poter essere sovrapposti senza rompersi.

L'impasto corretto deve essere **più corposo di una pastella per crêpes**, ma deve ancora scendere dal cucchiaino. Non deve essere compatto o modellabile.

Questa consistenza è adatta a preparare pancake da farcire **a strati**, come nella nostra torta.

Non è invece adatta a racchiudere un ripieno all'interno: per ottenere pancake con un vero cuore cremoso servirebbe un impasto diverso, più denso e stabile, studiato e provato separatamente.

La crema, dopo il riposo in frigorifero, rimane morbida e vellutata ma abbastanza sostenuta da tenere uniti i tre strati.

Metodo tecnico

Il riposo dell'impasto è importante perché la farina di mandorle e quella di noci continuano ad assorbire i liquidi anche dopo essere state mescolate.

Per questo motivo non dobbiamo correggere subito la consistenza aggiungendo altra farina: aspettiamo prima circa 5 minuti.

La padella deve essere ben calda quando versiamo l'impasto, ma la cottura deve proseguire a fuoco medio-basso. Una temperatura troppo alta colorirebbe rapidamente l'esterno, lasciando il centro ancora umido.

Prima di girare ogni pancake controlliamo che:

- la superficie abbia perso gran parte della sua lucidità;
- i bordi siano diventati stabili;
- la base si stacchi facilmente dalla padella.

Utilizziamo una paletta larga e giriamo il pancake con un movimento delicato ma deciso.

È fondamentale far raffreddare completamente i pancake prima di aggiungere la crema: anche un leggero calore potrebbe ammorbidirla troppo e far scivolare gli strati.

Conservazione

Conserviamo la torta pancake in frigorifero, ben coperta, per **1–2 giorni**.

Possiamo prepararla anche il giorno precedente: durante il riposo gli strati diventano più stabili e i sapori si amalgamano ancora meglio.

Prima di servirla, lasciamola a temperatura ambiente per circa 10 minuti, così la crema tornerà piacevolmente morbida.

I pancake non ancora farciti possono essere conservati in frigorifero per un giorno, separati da piccoli fogli di carta forno.

La torta già assemblata non è particolarmente adatta al congelamento, perché il formaggio spalmabile e il mascarpone potrebbero cambiare consistenza dopo lo scongelamento.

Segreti e trucchi

Aspettiamo prima di correggere l'impasto

Dopo aver aggiunto le farine, lasciamo riposare il composto per 5 minuti. Solo dopo controlliamo se serve un piccolo aggiustamento.

Cuociamo lentamente

Una fiamma troppo alta rischia di bruciare la superficie lasciando l'interno poco cotto. La cottura medio-bassa rende i pancake più uniformi e morbidi.

Non giriamoli troppo presto

Aspettiamo che la base sia stabile e che i bordi si stacchino facilmente. Girandoli prima rischieremmo di romperli.

Facciamoli raffreddare completamente

I pancake tiepidi farebbero sciogliere la crema. Per una torta stabile devono essere completamente freddi.

Utilizziamo eritritolo a velo

L'eritritolo semolato potrebbe lasciare dei granelli nella crema. Possiamo prepararlo in casa frullandolo fino a ottenere una polvere fine.

Asciughiamo bene i frutti di bosco

Dopo averli lavati, tamponiamo delicatamente mirtilli e lamponi. Se restano bagnati potrebbero rilasciare acqua sulla crema.

Scegliamo il gusto che preferiamo

Con **80 g di sola farina di mandorle** otterremo un gusto più delicato. Con la combinazione di mandorle e noci avremo invece un pancake più aromatico e particolare.

Valori nutrizionali stimati

I valori sono riferiti alla versione originale preparata con:

- 50 g di farina di mandorle;
- 30 g di farina di noci;
- 100 g di formaggio spalmabile;
- 50 g di mascarpone;
- 30 g di mirtilli;
- 30 g di lamponi.

L'eritritolo non è conteggiato nei carboidrati netti.

Per l'intera torta

- **Calorie:** circa 1.200 kcal
- **Proteine:** circa 37,7 g
- **Grassi:** circa 107,3 g

- **Carboidrati netti:** circa 20,9 g

Per 1 porzione – ¼ della torta

- **Calorie:** circa 300 kcal
- **Proteine:** circa 9,4 g
- **Grassi:** circa 26,8 g
- **Carboidrati netti:** circa 5,2 g

I valori nutrizionali sono stati calcolati utilizzando USDA FoodData Central e Cronometer. Si tratta di una stima indicativa: i risultati possono variare in base alle marche, alla composizione del latte di mandorla, al tipo di formaggio spalmabile, al mascarpone e agli altri ingredienti utilizzati. Anche la variante preparata con sola farina di mandorle avrà valori leggermente differenti.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.