

Barrette chetogeniche alle nocciole e cioccolato fondente

Queste barrette chetogeniche alle nocciole e cioccolato fondente sono piccole, golose e perfette da tenere in frigorifero per una merenda veloce o per accompagnare il caffè. Hanno una consistenza compatta ma morbida al morso, un gusto intenso ma equilibrato e si preparano in modo semplice, senza forno.

Ingredienti

Per **12 barrette**

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

- 70 g di **nocciole tostate**, intere, non salate
- 45 g di **cioccolato fondente 85%**
- 60 g di **formaggio spalmabile neutro**
- 20 g di **burro**
- 15 g di **farina di mandorle finissima**
- 15 g di **eritritolo a velo** oppure **allulosio**
- 1 cucchiaino raso di **cacao amaro**
- 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. Se le nocciole non sono già tostate, tostate per pochi minuti in padella oppure in forno, solo il tempo necessario per far uscire il profumo. Lasciale raffreddare completamente.
2. Trita le nocciole in modo misto: una parte più finemente e una parte più grossolana. Questo passaggio è importante, perché aiuta a ottenere una barretta più piacevole al morso.
3. Sciogli il cioccolato fondente insieme al burro, a bagnomaria oppure nel microonde a bassa potenza, mescolando spesso.
4. In una ciotola lavora il formaggio spalmabile con l'eritritolo a velo oppure l'allulosio, la vaniglia, il cacao amaro e il pizzico di sale.
5. Aggiungi il composto di cioccolato e burro alla ciotola e mescola bene fino a ottenere una crema liscia e uniforme.
6. Unisci la farina di mandorle e amalgama ancora.
7. Aggiungi infine le nocciole tritate e distribuiscile bene nel composto.
8. Riempi le 12 cavità dello stampo, distribuendo il composto in modo uniforme e livellando bene la superficie con un cucchiaino o una spatolina piccola.

9. Metti lo stampo in frigorifero per almeno 2 ore, fino a quando le barrette saranno ben compatte e facili da sformare.
10. Sforma delicatamente le barrette e conservale in frigorifero fino al momento di servirle.

Consistenza

Prima del riposo il composto deve risultare denso, cremoso e modellabile, non liquido. Dopo il riposo le barrette devono essere compatte ma non dure, morbide al morso, con una parte leggermente croccante data dalle nocciole.

Metodo tecnico

In questa ricetta il formaggio spalmabile e il burro servono a creare una base morbida e stabile, mentre la farina di mandorle aiuta a dare più struttura senza appesantire.

Il punto più importante è la tritatura delle nocciole: se vengono lasciate tutte troppo grosse, la barretta rischia di rompersi; se invece sono tutte troppo fini, si perde la piacevolezza del morso.

Anche il cioccolato va semplicemente sciolto, senza surriscaldarlo troppo, per mantenere il gusto più pulito e una consistenza migliore.

Conservazione

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

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

Prima di mangiarle puoi lasciarle 5 minuti a temperatura ambiente, così il gusto del cioccolato e delle nocciole si sentirà ancora meglio.

Segreti e trucchi

- Non aggiungere le nocciole quando sono ancora calde, altrimenti il composto si ammorbidisce troppo.
- Se vuoi una consistenza più rustica, lascia una parte delle nocciole un po' più grossolana.
- Se il composto ti sembra troppo morbido, aggiungi 1 cucchiaino in più di farina di mandorle.
- Se vuoi un gusto ancora più adulto e intenso, puoi aggiungere un pizzico minuscolo di caffè solubile.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1005 kcal
- **Carboidrati:** circa 25 g
- **Proteine:** circa 22 g
- **Grassi:** circa 104 g

Per 1 barretta

- **Calorie:** circa 84 kcal
- **Carboidrati:** circa 2,1 g
- **Proteine:** circa 1,8 g
- **Grassi:** circa 8,7 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**