

# Frollini keto al doppio cioccolato con noci e arancia

Una ricetta semplice, golosa e profumata: piccoli frollini chetogenici al cacao, con cioccolato fondente, noci e una nota delicata di arancia. Sono perfetti per accompagnare il caffè, per una colazione speciale o per un piccolo dolce del fine settimana.

## Ingredienti

Per circa **18–20 frollini**

- 100 g amido resistente di tapioca
- 15 g farina di mandorle finissima
- 20 g farina di lino dorato
- 10 g cacao amaro
- 10 g cioccolato fondente 85% grattugiato fine
- 15 g noci in granella, fini o leggermente più grossolane secondo gusto
- 35–40 g eritritolo
- 1 uovo medio
- 35 g burro fuso
- ½ cucchiaino di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- vaniglia q.b.
- scorza d'arancia grattugiata q.b. facoltativa ma consigliata
- 50 ml latte parzialmente scremato oppure latte di mandorla senza zucchero
- altri 5–10 ml di latte solo se serve

## Informazioni rapide

Tempo di preparazione: 15 minuti

Riposo in frigorifero: 1 ora

Tempo di cottura: 18–20 minuti

Asciugatura in forno spento: 15–20 minuti

Tempo totale: circa 1 ora e 50 minuti

Difficoltà: facile

Porzioni: circa 18–20 frollini

Cottura: forno ventilato a 160°C

## Procedimento

1. In una ciotola mescola l'amido resistente di tapioca, la farina di mandorle, la farina di lino dorato, il cacao amaro, l'eritritolo, il lievito e il sale.
2. Aggiungi il cioccolato fondente grattugiato fine, le noci in granella e, se ti piace, la scorza d'arancia grattugiata.
3. In un'altra ciotola sbatti l'uovo con il burro fuso tiepido, la vaniglia e 50 ml di latte.
4. Versa i liquidi negli ingredienti secchi e mescola fino a ottenere un impasto compatto, morbido e non appiccicoso. Se risulta troppo asciutto, aggiungi ancora 5–10 ml di latte, poco alla volta.

5. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola oppure nella carta forno e lascialo riposare in frigorifero per 1 ora.
6. Stendi l'impasto tra due fogli di carta forno a uno spessore di circa 3–4 mm. Se vuoi frollini più croccanti, puoi stenderli leggermente più sottili.
7. Ricava i biscotti nella forma desiderata e fai qualche piccolo foro con una forchetta o uno stecchino.
8. Cuoci in forno ventilato a 160°C per circa 18–20 minuti, finché i frollini risultano asciutti.
9. Spegni il forno e lasciali asciugare dentro con lo sportello socchiuso per altri 15–20 minuti.
10. Trasferiscili su una griglia e lasciali raffreddare completamente prima di servirli.

## Consistenza

L'impasto deve essere compatto, morbido e lavorabile, non molle e non appiccicoso.

Dopo la cottura i frollini risultano asciutti, friabili e leggermente croccanti, con piccoli pezzetti di noci e cioccolato che danno più gusto sotto i denti.

## Metodo tecnico

Il cacao, la farina di lino e le noci assorbono liquidi, quindi il latte va aggiunto con calma. Meglio partire da 50 ml e aggiungere solo pochi millilitri alla volta se l'impasto lo richiede.

Il cioccolato fondente grattugiato fine si distribuisce meglio rispetto ai pezzi grandi e dà un sapore più pieno all'impasto.

Le noci non devono diventare farina: devono restare in granella, fine o più grossolana secondo gusto, per dare croccantezza e profumo.

## Conservazione

I frollini si conservano in una scatola di latta o in un contenitore chiuso per 4–5 giorni.

Meglio conservarli a temperatura ambiente, lontano dall'umidità.

Non consiglio il frigorifero, perché potrebbe far perdere croccantezza.

Si possono congelare già cotti, ben separati, per circa 1 mese.

## Segreti e trucchi

Non usare tapioca normale: per questa ricetta serve **amido resistente di tapioca**.

Se vuoi sentire di più le noci, lasciale in granella leggermente più grossolana.

Se invece vuoi una croccantezza più delicata, tritale più fini, ma senza ridurle in farina.

La scorza d'arancia è facoltativa, ma ci sta benissimo: rende questi frollini più profumati e più eleganti.

Prima di spostarli, lasciali raffreddare bene: appena usciti dal forno sono più delicati, poi si stabilizzano raffreddandosi.

## **Valori nutrizionali stimati**

### **Per l'intera ricetta — circa 20 frollini**

Calorie: circa **1160 kcal**

Carboidrati netti: circa **50 g**

Proteine: circa **26 g**

Grassi: circa **88 g**

### **Per 1 frollino — su 20 frollini**

Calorie: circa **58 kcal**

Carboidrati netti: circa **2,5 g**

Proteine: circa **1,3 g**

Grassi: circa **4,4 g**

I valori sono indicativi e possono cambiare in base alla marca degli ingredienti, soprattutto dell'amido resistente di tapioca.

**© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](https://ketosenzarinunce.com).