

Cheesecake keto monoporzione con ricotta e limone

Una **cheesecake keto monoporzione**, fresca, cremosa e velocissima, pensata anche per una colazione chetogenica golosa ma semplice da preparare. Niente forno e niente biscotti: la base nasce da un mix di frutta secca leggermente tostato con burro, mentre sopra troviamo una crema vellutata di ricotta, panna e scorza di limone.

Si prepara in circa 10–15 minuti e possiamo gustarla subito oppure lasciarla riposare in frigorifero dalla sera prima. Una piccola cheesecake senza cottura che sembra un dolce da pasticceria, ma nasce da pochissimi ingredienti.

Prima di iniziare...

Per la base possiamo utilizzare il mix di frutta secca che preferiamo, per esempio noci, nocciole, mandorle e qualche pistacchio.

La frutta secca deve essere **tritata grossolanamente**, non ridotta in farina. Se utilizziamo un tritatutto, procediamo con impulsi molto brevi, fermandoci appena otteniamo una granella irregolare.

Il passaggio in padella deve essere veloce e a temperatura moderata: dobbiamo soltanto scaldare leggermente il mix, sciogliere il burro e amalgamare tutto senza bruciare né la frutta secca né il burro.

Ingredienti

Per la base

- 35 g di mix di noci o altra frutta secca, tritato grossolanamente
- 10 g di burro
- 1 cucchiaino raso di eritritolo oppure quantità equivalente del dolcificante preferito

Per la crema di ricotta al limone

- 50 g di ricotta vaccina, preferibilmente leggera
- 15 g di panna fresca liquida
- 1 cucchiaino raso di eritritolo oppure dolcificante equivalente
- scorza di limone non trattato q.b.
- 10 g di whey isolate (**opzionali, per chi desidera una colazione più proteica**)

Per decorare, facoltativo

- qualche scaglia di mandorla
- 1 lampone e 1–2 mirtilli

i Info rapide

Porzioni: 1 cheesecake monoporzione – 1 colazione

Preparazione: circa 10–15 minuti

Cottura: 2–3 minuti in padella

Riposo: facoltativo, ma consigliato in frigorifero

Difficoltà: facilissima

Forno: no

Procedimento

Tritiamo grossolanamente i 35 g di frutta secca.

Se utilizziamo un tritatutto, lavoriamo esclusivamente **a piccoli impulsi**, controllando spesso: dobbiamo ottenere piccoli pezzi irregolari, non una farina e soprattutto non una crema di frutta secca.

Mettiamo il mix in una padella appena calda e manteniamo il fuoco medio-basso.

Lasciamo scaldare per pochi istanti, poi aggiungiamo i 10 g di burro e il dolcificante.

Mescoliamo continuamente mentre il burro si scioglie e avvolge tutta la granella.

Questa fase deve essere breve: **2–3 minuti sono generalmente sufficienti e comunque non superiamo i 5 minuti**, per evitare di tostare eccessivamente la frutta secca o bruciare il burro.

Togliamo immediatamente dal fuoco.

Posizioniamo un piccolo coppapasta direttamente sul piatto che utilizzeremo per servire la cheesecake.

Trasferiamo all'interno il composto ancora caldo e, con il dorso di un cucchiaino, pressiamo bene formando una base compatta e uniforme.

Prepariamo la crema.

Mettiamo in un contenitore la ricotta, la panna fresca liquida, il dolcificante e un po' di scorza di limone finemente grattugiata.

Se desideriamo una colazione più proteica, aggiungiamo anche i 10 g di whey isolate.

Frulliamo molto bene fino a ottenere una crema liscia, omogenea e vellutata.

Versiamo la crema sopra la base croccante e livelliamo delicatamente la superficie.

A piacere completiamo con qualche scaglia di mandorla.

Possiamo gustare la cheesecake subito oppure coprirla e lasciarla riposare in frigorifero.

La soluzione che preferisco è prepararla **la sera prima**: al mattino sarà più compatta e sarà ancora più semplice sfilare delicatamente il coppapasta.

Ma non è obbligatorio. Preparata al momento rimane semplicemente un po' più morbida e la base ancora più croccante.

☐ Consistenza

La base è croccante, leggermente burrosa e mantiene ben percepibili i pezzetti di frutta secca.

La crema di ricotta rimane fresca, morbida e vellutata, con una leggera nota agrumata data dalla scorza di limone.

Dopo qualche ora in frigorifero la cheesecake diventa più compatta; appena preparata, invece, mantiene una consistenza più cremosa.

Metodo tecnico

La frutta secca viene tritata grossolanamente perché una lavorazione troppo lunga libererebbe i suoi oli naturali trasformandola in una pasta.

Il breve passaggio in padella non serve per ottenere una tostatura intensa: ci occorre semplicemente il calore necessario a sciogliere il burro e distribuirlo uniformemente sulla granella.

Una volta pressato nel coppapasta, il composto crea la nostra **base croccante senza biscotti e senza farine**.

Le whey isolate sono facoltative.

Non servono per rendere la cheesecake chetogenica e non sono indispensabili per la riuscita della crema. Le utilizziamo semplicemente quando desideriamo aumentare la quota proteica della colazione senza aggiungere molti carboidrati.

Inoltre aiutano leggermente a rendere la crema più corposa.

Chi non utilizza proteine in polvere può tranquillamente ometterle.

✱ Conservazione

La cheesecake può essere preparata la sera precedente e conservata ben coperta in frigorifero.

È preferibile consumarla entro **24 ore**, soprattutto se vogliamo mantenere un buon contrasto tra la crema morbida e la base croccante.

Con il passare del tempo, infatti, l'umidità della crema tende lentamente ad ammorbidire la frutta secca.

Segreti

Non tritiamo troppo finemente la frutta secca: qualche pezzetto più grande rende la base molto più piacevole.

Possiamo utilizzare eritritolo precedentemente polverizzato per ottenere una crema ancora più liscia.

Grattugiamo soltanto la parte gialla della scorza del limone, evitando la parte bianca, che potrebbe risultare amara.

Se utilizziamo whey già aromatizzate o dolcificate, assaggiamo la crema prima di aggiungere tutto il dolcificante previsto.

Per una presentazione più elegante possiamo completare la cheesecake con **1 lampone e 1-2 mirtilli**, senza esagerare con la quantità.

Valori nutrizionali indicativi

I valori possono variare in base al tipo di frutta secca, alla ricotta, alla panna e alle whey utilizzate.

1 cheesecake con 10 g di whey isolate

Calorie: circa 425–430 kcal

Proteine: circa 19 g

Grassi: circa 37 g

Carboidrati: circa 6 g

1 cheesecake senza whey isolate

Calorie: circa 390 kcal

Proteine: circa 10 g

Grassi: circa 37 g

Carboidrati: circa 5,5–6 g

La versione con whey è particolarmente interessante quando desideriamo trasformare questa cheesecake keto da colazione in un pasto un po' più ricco di proteine, mantenendo comunque molto contenuta la quota di carboidrati.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica. Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.