

Plumcake chetogenico ai frutti di bosco surgelati

Un plumcake chetogenico morbido e profumato, preparato con farina di mandorle, formaggio cremoso e frutti di bosco surgelati. È una ricetta semplice da colazione o merenda, pensata per chi cerca un dolce keto pratico, morbido e facile da tagliare a fette.

I frutti di bosco surgelati sono comodi, si trovano facilmente e regalano al plumcake un sapore fresco, leggermente acidulo, molto piacevole insieme alla dolcezza delicata dell'impasto e alla cremosità del formaggio.

Per l'impasto

- 170 g farina di mandorle fine
- 25 g fibra di avena oppure fibra di bambù
- 90 g eritritolo a velo
- 8 g lievito per dolci
- 2 g sale fino
- 120 g formaggio cremoso morbido
- 3 uova grandi, circa 150 g senza guscio
- 55 g burro fuso tiepido
- 40 g latte di mandorla senza zucchero
- 5 ml estratto di vaniglia
- scorza grattugiata di 1/2 limone, facoltativa ma consigliata
- 80 g frutti di bosco surgelati

Per la copertura facoltativa

- 60 g formaggio cremoso
- 25 g eritritolo a velo
- 10–15 g latte di mandorla senza zucchero
- qualche goccia di estratto di vaniglia
- qualche goccia di limone

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 10 minuti
- **Riposo dell'impasto:** 5 minuti
- **Cottura:** 45–55 minuti
- **Raffreddamento:** almeno 1 ora e 30 minuti
- **Tempo totale:** circa 2 ore
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 10 fette
- **Stampo consigliato:** plumcake circa 23 × 10 cm
- **Peso finale stimato:** circa 620–660 g senza copertura

Procedimento

1. Accendi il forno statico a **170°C**.

2. Rivesti uno stampo da plumcake con carta forno, oppure ungilo leggermente con poco burro.
3. In una ciotola mescola la **farina di mandorle**, la **fibra di avena o fibra di bambù**, l'**eritritolo a velo**, il **lievito per dolci** e il **sale**.
4. In un'altra ciotola lavora il **formaggio cremoso morbido** con le uova. Mescola fino a ottenere una crema abbastanza liscia.
5. Aggiungi il **burro fuso tiepido**, il **latte di mandorla senza zucchero**, la **vaniglia** e, se ti piace, la **scorza di limone grattugiata**.
6. Unisci gli ingredienti secchi al composto umido e mescola bene con una spatola.
7. Lascia riposare l'impasto per **5 minuti**. Questo passaggio è importante perché la fibra assorbe parte dei liquidi e rende l'impasto più stabile.
8. Aggiungi i **frutti di bosco ancora surgelati**, senza scongelarli. Incorporali delicatamente con una spatola, facendo pochi movimenti dal basso verso l'alto. Non mescolare troppo, altrimenti i frutti colorano tutto l'impasto.
9. Versa il composto nello stampo e livella la superficie.
10. Cuoci in forno statico a **170°C per 45–55 minuti**. Dopo circa 35 minuti controlla la superficie: se scurisce troppo, copri il plumcake con un foglio di carta forno appoggiato sopra.
11. Il plumcake è pronto quando la superficie è dorata e uno stecchino inserito al centro esce asciutto o appena umido, ma non sporco di impasto crudo.
12. Lascia raffreddare il plumcake nello stampo per almeno **1 ora**.
13. Spostalo poi su una griglia e fallo raffreddare completamente prima di tagliarlo.
14. Se vuoi aggiungere la copertura, prepara la crema solo quando il plumcake è freddo. Mescola il formaggio cremoso con eritritolo a velo, vaniglia, limone e poco latte di mandorla, fino a ottenere una crema morbida ma non liquida.
15. Versa la copertura sul plumcake completamente freddo e lascia riposare qualche minuto prima di tagliare le fette.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere **denso, cremoso e morbido**, non liquido. Deve cadere dal cucchiaino lentamente, come una crema molto corposa.

Dopo la cottura il plumcake deve risultare **morbido, umido ma non bagnato**, con una mollica compatta e delicata. I frutti di bosco restano leggermente succosi e creano piccole venature colorate dentro l'impasto.

Se viene tagliato caldo può sembrare fragile: è normale. Nei dolci chetogenici il raffreddamento fa parte della ricetta, perché aiuta la mollica ad assestarsi e rende le fette più pulite.

Metodo tecnico

Questa ricetta nasce dall'idea di un plumcake keto morbido con formaggio cremoso e frutti rossi, ma è stata resa più stabile per ottenere una consistenza più adatta al taglio.

La farina di mandorle dà morbidezza e sapore, ma da sola può rendere l'impasto molto umido. Per questo viene aggiunta una piccola quantità di **fibra di avena o fibra di bambù**, che aiuta ad assorbire l'umidità e a dare una mollica più regolare.

Il latte di mandorla serve a bilanciare l'assorbimento della fibra. Senza questa piccola parte liquida, l'impasto potrebbe diventare troppo compatto.

I frutti di bosco vanno inseriti **ancora surgelati**, perché rilasciano meno liquido durante la lavorazione e restano meglio distribuiti nell'impasto.

Il raffreddamento è fondamentale: appena uscito dal forno il plumcake è ancora delicato, mentre da freddo diventa più stabile, più profumato e più facile da tagliare.

Conservazione

Il plumcake chetogenico ai frutti di bosco surgelati si conserva in frigorifero per **3 giorni**, chiuso in un contenitore ermetico.

Può essere congelato già tagliato a fette. In questo caso separa le fette con piccoli pezzi di carta forno e conservale in freezer fino a **1 mese**.

Per consumarlo, lascia scongelare una fetta in frigorifero oppure a temperatura ambiente per circa 30–40 minuti.

Se il plumcake ha la copertura al formaggio, è meglio conservarlo sempre in frigorifero e non lasciarlo a temperatura ambiente troppo a lungo.

Segreti e trucchi

Non scongelare i frutti di bosco prima di inserirli nell'impasto. Se rilasciano acqua prima della cottura, il plumcake rischia di restare troppo umido al centro.

Usa eritritolo a velo, non granulare, perché si distribuisce meglio e lascia una consistenza più fine.

Il formaggio cremoso deve essere morbido, non freddo da frigorifero. Se è troppo freddo può formare grumi e amalgamarsi peggio con le uova.

Non tagliare il plumcake appena sfornato. Questo è uno di quei dolci che migliorano raffreddandosi: la mollica si assesta, i sapori si legano e le fette vengono più pulite.

Se vuoi un profumo più fresco, la scorza di limone è molto consigliata: non copre il sapore dei frutti di bosco, lo illumina.

Se usi un mix di frutti di bosco con pezzi molto grandi, puoi spezzarli leggermente da congelati prima di aggiungerli all'impasto.

Valori nutrizionali stimati

Valori stimati per la ricetta base **senza copertura**, divisa in **10 fette**.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1670 kcal

- **Carboidrati totali:** circa 39 g
- **Proteine:** circa 65 g
- **Grassi:** circa 142 g

Per 1 fetta

- **Calorie:** circa 167 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 3,9 g
- **Proteine:** circa 6,5 g
- **Grassi:** circa 14,2 g

I valori possono cambiare in base alla marca della farina di mandorle, del formaggio cremoso, del latte di mandorla e del mix di frutti di bosco utilizzato.

Copertura facoltativa

Se aggiungi tutta la copertura, considera un aumento indicativo di circa:

- **Calorie totali aggiunte:** circa 160 kcal
- **Carboidrati totali aggiunti:** circa 3 g
- **Proteine aggiunte:** circa 4 g
- **Grassi aggiunti:** circa 13 g

Dividendo il plumcake in 10 fette, la copertura aggiunge circa **16 kcal** e **0,3 g di carboidrati totali** per fetta

. 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.