

Pasticcini keto al limone e mirtilli

Questi pasticcini keto al limone e mirtilli hanno una base morbida, profumata e abbastanza stabile da tagliare bene. La copertura chiara al limone e la marmorizzazione ai mirtilli o ai frutti di bosco li rendono molto belli da vedere e perfetti da servire a quadrotti.

Ingredienti

Per la base

- 180 g di farina di mandorle finissima
- 25 g di farina di cocco
- 8 g di lievito per dolci
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 pizzico di sale
- 90 g di burro fuso e poi intiepidito
- 3 uova medie
- 70 g di eritritolo ridotto a velo
- 20 g di allulosio
- scorza grattugiata di 2 limoni
- 25 g di succo di limone
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 80 g di formaggio spalmabile
- 100 g di mirtilli freschi

Per la copertura al limone

- 120 g di formaggio spalmabile
- 20 g di burro morbido
- 20 g di eritritolo ridotto a velo
- 10 g di allulosio
- 1 cucchiaio di succo di limone
- scorza grattugiata di 1 limone

Per la marmorizzazione: scegli una delle opzioni sotto

Opzione 1 – Salsa veloce ai mirtilli

- 50 g di mirtilli freschi
 - 10 g di allulosio
- oppure**
- 50 g di mirtilli freschi
 - 10 g di eritritolo a velo

Opzione 2 – Salsa veloce ai frutti di bosco

- 50 g di frutti di bosco misti
 - 10 g di allulosio
- oppure**

- 50 g di frutti di bosco misti
- 10 g di eritritolo a velo

Opzione 3 – Marmellata già pronta

- 35-40 g di marmellata densa ai mirtilli o ai frutti di bosco, meglio se fatta in casa o comunque senza zucchero

Se la marmellata è molto densa:

- aggiungi 1 cucchiaino di acqua calda oppure 1 cucchiaino di succo di limone e mescola bene

Se la marmellata è già morbida e spalmabile:

- usala così com'è

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 20 minuti
- **Cottura:** 28-32 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora + raffreddamento
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 12 quadrotti
- **Peso stimato di 1 quadrotto:** circa 55-60 g
- **Teglia consigliata:** 20 x 20 cm rivestita con carta forno

Procedimento

1. Accendi il forno a **170°C statico**. Rivesti una teglia quadrata da 20 x 20 cm con carta forno.
2. **Se scegli la salsa fatta al momento**, prepara prima la marmorizzazione.

Metti in un pentolino:

- 50 g di mirtilli freschi oppure 50 g di frutti di bosco misti
- 10 g di alluloso oppure 10 g di eritritolo a velo

Cuoci a fuoco basso per 4-5 minuti, schiacciando leggermente la frutta, fino a ottenere una salsa densa ma ancora colabile. Lasciala raffreddare.

3. **Se scegli la marmellata già pronta**, pesa **35-40 g** di marmellata ai mirtilli o ai frutti di bosco.
 - Se è molto densa, aggiungi **1 cucchiaino di acqua calda** oppure **1 cucchiaino di succo di limone**
 - Mescola fino a ottenere una consistenza più morbida, adatta a fare le spirali sopra il dolce
4. In una ciotola mescola:
 - farina di mandorle
 - farina di cocco
 - lievito
 - bicarbonato
 - sale
5. In un'altra ciotola lavora con una frusta:

- uova
- eritritolo a velo
- allulosio

Mescola per 1-2 minuti, finché il composto diventa un po' più chiaro.

6. Aggiungi:
- burro fuso intiepidito
 - formaggio spalmabile
 - scorza dei 2 limoni
 - succo di limone
 - vaniglia

Mescola bene fino a ottenere una crema uniforme.

7. Unisci gli ingredienti secchi alla parte umida e lavora con spatola o frusta a mano fino a ottenere un composto denso, cremoso e spatolabile.
8. Incorpora delicatamente i **100 g di mirtilli freschi**.
9. Versa l'impasto nella teglia e livellalo bene.
10. Cuoci per **28-32 minuti**. Il centro deve risultare cotto ma ancora morbido. Fai la prova stecchino in una zona senza frutta: deve uscire quasi pulito, con poche briciole umide.
11. Lascia intiepidire 15 minuti nella teglia, poi trasferisci il dolce su una griglia e fallo raffreddare completamente.
12. Prepara la copertura al limone mescolando:

- formaggio spalmabile
- burro morbido
- eritritolo a velo
- allulosio
- succo di limone
- scorza di limone

Devi ottenere una crema liscia, morbida ma non liquida.

13. Quando la base è completamente fredda, spalma sopra la copertura in uno strato sottile e uniforme.

14. Distribuisci sopra, a cucchiaini:

- la salsa ai mirtilli
oppure
- la salsa ai frutti di bosco
oppure
- la marmellata già pronta leggermente allentata, se necessario

15. Con uno stecchino o con la punta di un coltello fai delle spirali leggere per creare l'effetto marmorizzato.

16. Metti in frigorifero per **30-40 minuti**, poi taglia in 12 quadrotti.

Consistenza

L'impasto deve risultare denso, cremoso e non liquido.

Da cotta, la base deve essere morbida ma sostenuta.

La copertura deve restare liscia e il disegno marmorizzato deve vedersi bene senza affondare troppo.

Metodo tecnico

La parte più importante è non usare una marmorizzazione troppo liquida. La salsa o la marmellata devono essere morbide, ma non acquose. Se sono troppo fluide, si mischiano alla copertura e il disegno si perde. Se invece sono troppo dense, non si riesce a creare un effetto bello e delicato.

Conservazione

Conserva i quadrotti in frigorifero, in contenitore chiuso, per **3 giorni**.

Puoi congelarli già tagliati, separati con carta forno, per circa **1 mese**.

Segreti e trucchi

- Se non hai mirtilli freschi, i **frutti di bosco misti** vanno benissimo
- Se hai una **marmellata fatta in casa buona e densa**, puoi usarla senza preparare la salsa
- La quantità giusta di marmellata per questa ricetta è **35-40 g**
- Se la marmellata è troppo compatta, basta **1 cucchiaino di acqua calda** o di **succo di limone**
- Non esagerare con la quantità della parte viola, altrimenti copre troppo il giallo chiaro della crema
- Per un effetto più elegante, fai poche spirali leggere, non troppe

Valori nutrizionali stimati

I valori cambiano leggermente in base alla scelta fatta per la marmorizzazione.

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 2450 kcal
- Carboidrati: circa 74 g
- Proteine: circa 69 g
- Grassi: circa 217 g

Per 1 quadrotto su 12

- Calorie: circa 204 kcal
- Carboidrati: circa 6,2 g
- Proteine: circa 5,8 g
- Grassi: circa 18,1 g
- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.