

Granella al cacao con frutta secca keto

Questa granella al cacao con frutta secca keto è una piccola preparazione da tenere pronta in cucina per rendere più golose e complete le colazioni semplici.

È perfetta sopra la ricotta, lo yogurt greco, una crema al cucchiaino, una mousse veloce o anche sopra un dolce morbido. Si prepara in pochi minuti, si conserva bene e permette di avere sempre pronto quel tocco croccante che cambia subito il sapore della colazione.

La versione base è con le noci, ma puoi usare anche nocciole, mandorle, pecan oppure un mix di frutta secca.

Ingredienti

Per circa **300 g di granella pronta**

- 240 g frutta secca a piacere
noci, nocciole, mandorle, pecan oppure un mix
- 16 g cacao amaro in polvere
- 40 g alluloso oppure eritritolo a velo
- 20 g burro
- 2 pizzichi piccoli di sale
- vaniglia q.b. oppure cannella q.b., facoltativa

Nota:

Per i valori nutrizionali di questa ricetta ho calcolato la versione con **noci**. Se usi nocciole, mandorle, pecan o un mix, i valori possono cambiare leggermente.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** 8–10 minuti
- **Tempo totale:** circa 15 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 12 porzioni da 25 g
- **Peso finale stimato:** circa 300 g
- **Formato consigliato:** granella da conservare in barattolo

Procedimento

1. Trita grossolanamente la frutta secca con un coltello oppure con un mixer, usando pochi impulsi.
2. Non ridurla in farina: devono restare pezzetti piccoli e irregolari, belli da sentire sotto i denti.
3. In una padella antiaderente sciogli il burro a fuoco basso.
4. Aggiungi la frutta secca tritata e mescola per 3–4 minuti, sempre a fuoco basso, finché inizia a profumare.
5. Spegni il fuoco.
6. Aggiungi cacao amaro, dolcificante a velo, sale e vaniglia oppure cannella.

7. Mescola molto bene, finché tutta la frutta secca sarà avvolta dal cacao.
8. Versa la granella su un foglio di carta forno, allargandola bene.
9. Lasciala raffreddare completamente.
10. Quando è fredda, sgranala con le mani e trasferiscila in un barattolo pulito e asciutto.

Consistenza

Appena preparata può sembrare leggermente morbida, perché il burro è ancora caldo.

Raffreddandosi diventa più asciutta, profumata e piacevolmente croccante. La consistenza giusta è quella di una granella rustica: pezzetti piccoli di frutta secca avvolti dal cacao, non una polvere e non un composto compatto.

Con le noci resta più morbida e intensa.

Con le nocciole diventa più golosa e profumata.

Con le mandorle risulta più asciutta e croccante.

Con le pecan viene più burrosa e delicata.

Metodo tecnico

Il passaggio più importante è tostare leggermente la frutta secca nel burro, senza bruciarla.

Il fuoco deve restare basso: la frutta secca deve solo scaldarsi, profumare e legarsi meglio al cacao. Se il calore è troppo forte, il cacao rischia di diventare amaro e la frutta secca può prendere un gusto bruciato.

Il dolcificante a velo si distribuisce meglio rispetto a quello granulare. Con l'allulose il risultato tende a essere leggermente più morbido e quasi caramellato; con l'eritritolo resta più asciutto e cristallino.

Conservazione

Conserva la granella al cacao con frutta secca keto in un barattolo ben chiuso.

- **In dispensa:** circa 7 giorni, se la cucina è fresca e asciutta
- **In frigorifero:** circa 12–14 giorni
- **In freezer:** fino a 1 mese, meglio già divisa in piccole porzioni

Se la conservi in frigorifero, lasciala qualche minuto a temperatura ambiente prima di usarla, così torna più profumata e piacevole.

Segreti e trucchi

Non tritare troppo la frutta secca: se diventa troppo fine, assorbe il burro e perde l'effetto croccante.

Usa cacao amaro buono, perché qui si sente molto.

Se vuoi una granella ancora più croccante, dopo averla mescolata puoi passarla in forno statico a **150°C per 5–6 minuti**, poi lasciarla raffreddare completamente.

Se prepari la dose scorta, il frigorifero è la scelta più sicura, soprattutto quando fa caldo.

Puoi usare anche un mix di frutta secca già pronta, ma controlla che non contenga zuccheri, frutta disidratata o oli aggiunti.

Valori nutrizionali stimati

Valori calcolati con **noci** come frutta secca principale.

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa **300 g**

- **Calorie:** circa **1772 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **35 g**
- **Proteine:** circa **39,8 g**
- **Grassi:** circa **176,4 g**

Per 1 porzione da circa 25 g

considerando circa **12 porzioni da 25 g ciascuna**

- **Calorie:** circa **148 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **2,9 g**
- **Proteine:** circa **3,3 g**
- **Grassi:** circa **14,7 g**

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.