

Plumcake chetogenico al limone, lamponi e noci

Un plumcake chetogenico morbido e profumato, preparato con limone, lamponi e una glassa leggera con noci tritate. I lamponi danno freschezza, il limone profuma l'impasto e le noci sopra la glassa aggiungono una piccola nota croccante.

Ingredienti

Per il plumcake

- 250 g farina di mandorle finissima
- 35 g farina di cocco
- 110 g eritritolo a velo oppure mix eritritolo/allulosio
- 10 g lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 115 g formaggio spalmabile morbido
- 120 g yogurt greco intero
- 75 g burro fuso tiepido
- 4 uova grandi a temperatura ambiente
- scorza grattugiata di 2 limoni non trattati
- 45 ml succo di limone fresco
- 1 cucchiaino e mezzo di estratto di vaniglia
- 120 g lamponi surgelati
- 1 cucchiaino raso di farina di cocco per infarinare i lamponi

Per la glassa leggera al limone e noci

- 65 g eritritolo a velo
- 15-20 ml succo di limone fresco
- 10 g panna fresca liquida
- qualche goccia di vaniglia
- 15 g noci tritate grossolanamente

Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 50-60 minuti
- Raffreddamento: almeno 1 ora
- Tempo totale: circa 2 ore
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 12 fette
- Stampo consigliato: plumcake da circa 23 x 12 cm
- Peso finale stimato: circa 850-900 g

Procedimento

1. Preriscalda il forno a **160°C statico**. Rivesti uno stampo da plumcake con carta forno.
2. In una ciotola mescola farina di mandorle, farina di cocco, eritritolo a velo, lievito e sale.
3. In un'altra ciotola lavora il formaggio spalmabile con lo yogurt greco fino a ottenere una crema liscia.
4. Aggiungi il burro fuso tiepido e mescola bene.
5. Unisci le uova una alla volta, mescolando dopo ogni aggiunta.
6. Aggiungi scorza di limone, succo di limone e vaniglia.
7. Versa gli ingredienti secchi nella ciotola degli ingredienti umidi e mescola fino a ottenere un impasto denso, cremoso e omogeneo.
8. Passa i lamponi surgelati in **1 cucchiaino raso di farina di cocco**. Non scongelarli prima.
9. Incorpora i lamponi all'impasto con movimenti delicati, senza mescolare troppo.
10. Versa l'impasto nello stampo, livella la superficie e cuoci per **50-60 minuti**.
11. Dopo circa 40 minuti controlla la superficie: se scurisce troppo, copri il plumcake con un foglio di alluminio appoggiato sopra.
12. Il plumcake è pronto quando uno stecchino esce asciutto o con poche briciole umide, ma senza impasto crudo.
13. Lascia raffreddare 15 minuti nello stampo, poi trasferisci su una griglia e fai raffreddare completamente.
14. Prepara la glassa mescolando eritritolo a velo, succo di limone, panna e vaniglia. Deve risultare fluida ma non troppo liquida.
15. Versa poca glassa sul plumcake freddo e distribuisci subito sopra le noci tritate, così restano attaccate.
16. Lascia riposare 10-15 minuti prima di tagliare.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere **denso, morbido e cremoso**, non liquido.

Dopo la cottura il plumcake resta **umido, compatto e profumato**, con i lamponi che regalano piccoli punti freschi e leggermente aciduli. Le noci in superficie aggiungono una nota croccante leggera.

Metodo tecnico

I lamponi surgelati sono preferibili perché mantengono meglio la forma e rilasciano meno colore nell'impasto. Non vanno scongelati: si aggiungono ancora freddi, leggermente passati nella farina di cocco.

La farina di cocco assorbe l'umidità in eccesso, mentre yogurt greco, formaggio spalmabile e burro aiutano a mantenere il plumcake morbido.

Variante con frutti di bosco

Se non hai i lamponi, puoi usare **120 g di frutti di bosco misti surgelati**. Anche in questo caso non scongelarli prima e passali in **1 cucchiaino raso di farina di cocco** prima di aggiungerli all'impasto.

Il risultato sarà leggermente più variegato e un po' più umido, ma comunque molto buono.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per **4-5 giorni**, ben chiuso in un contenitore.
Può essere congelato già tagliato a fette, separate con carta forno, fino a **2 mesi**.

Segreti e trucchi

- Non tagliarlo caldo: rischia di rompersi.
- Usa lamponi surgelati direttamente dal freezer.
- Non mescolare troppo dopo aver aggiunto i lamponi.
- La glassa va messa solo sul plumcake completamente freddo.
- Le noci vanno aggiunte subito dopo la glassa.
- Per un profumo più intenso, strofina la scorza di limone nell'eritritolo.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta:

Calorie: circa 2570 kcal

Carboidrati: circa 68 g

Proteine: circa 84 g

Grassi: circa 226 g

Per 1 fetta su 12:

Calorie: circa 214 kcal

Carboidrati: circa 5,7 g

Proteine: circa 7 g

Grassi: circa 18,8 g

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