

# Granella croccante chetogenica alla frutta secca

Una granella chetogenica semplice, croccante e molto utile da tenere pronta per completare creme, dolci al cucchiaio e dessert keto. È perfetta sopra la crema al cacao, ma si abbina bene anche ad altre creme dolci quando vuoi aggiungere una parte croccante e un gusto più pieno. Puoi prepararla partendo da frutta secca intera tritata grossolanamente oppure usare direttamente granelle già pronte e confezionate, senza zuccheri aggiunti.

## Ingredienti

- 30 g di granella di mandorle oppure mandorle tritate grossolanamente
- 20 g di granella di nocciole oppure nocciole tritate grossolanamente
- 20 g di granella di pistacchi oppure pistacchi tritati grossolanamente
- 10 g di noci tritate grossolanamente
- 5 g di eritritolo a velo, facoltativo
- 1 pizzico piccolissimo di sale
- facoltativo: 1 cucchiaino raso di cacao amaro, se la vuoi più adatta alle creme al cacao

## Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 5 minuti
- Tempo di tostatura: 6-8 minuti
- Tempo totale: circa 15 minuti
- Difficoltà: facilissima
- Porzioni: circa 8 porzioni
- Peso finale stimato: circa 80 g

## Procedimento

1. Versa in una ciotola la granella di mandorle, la granella di nocciole, la granella di pistacchi e le noci tritate.
2. Aggiungi il pizzico piccolo di sale.
3. Se vuoi, unisci anche l'eritritolo a velo e il cacao amaro.
4. Mescola bene tutto in modo uniforme.
5. Versa il composto in una padella asciutta oppure su una teglia rivestita con carta forno.
6. Tosta a fiamma molto bassa per pochi minuti, mescolando spesso, oppure in forno statico a 160°C per 6-8 minuti.
7. Togli appena la granella diventa più profumata e leggermente asciutta.
8. Lasciala raffreddare completamente prima di usarla.
9. Usala sopra creme e dessert solo al momento di servire.

## Consistenza

La granella deve restare asciutta, croccante e irregolare, mai polverosa. Deve aggiungere contrasto sopra una crema morbida, senza assorbirsi nella preparazione e senza diventare pesante.

## Metodo tecnico

Il punto importante qui è mantenere una struttura irregolare e croccante. Se la frutta secca è troppo fine, l'effetto finale diventa poco interessante. Usare granelle già comprate e confezionate va benissimo, purché siano semplici, senza zuccheri aggiunti e senza glasse. La tostatura leggera aiuta a far uscire meglio il profumo e a rendere la granella più asciutta e piacevole.

## Conservazione

Conserva la granella in un barattolo ben chiuso, a temperatura ambiente in luogo asciutto, per fino a 7 giorni.

Se fa molto caldo, meglio conservarla in frigorifero e riportarla a temperatura ambiente prima dell'uso.

Va aggiunta alle creme solo al momento di servire, così resta croccante.

## Segreti e trucchi

- Vanno benissimo anche le **granelle già comprate**, purché siano semplici e senza zuccheri aggiunti.
- Se usi frutta secca intera, tritala grossolanamente e non troppo fine.
- Le **noci** vanno tenute in quantità minore perché hanno un gusto più dominante.
- Il **pistacchio** arricchisce molto, ma non deve diventare il gusto principale.
- Il cacao è facoltativo: aggiungilo solo se la granella è pensata soprattutto per creme al cacao.
- Non tostarla troppo, altrimenti il gusto diventa più duro e meno elegante.
- Aggiungila sempre alla fine, mai con largo anticipo.

## Valori nutrizionali (stimati)

### Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 505 kcal
- Carboidrati: circa 9 g
- Proteine: circa 15 g
- Grassi: circa 45 g
- Peso finale della ricetta: circa 80 g

### Per 1 porzione (8 porzioni da circa 10 g)

- Calorie: circa 63 kcal
- Carboidrati: circa 1,1 g
- Proteine: circa 1,9 g
- Grassi: circa 5,6 g
- Peso della singola porzione: circa 10 g
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

**Keto Amica**

