

Torta chetogenica variegata alla ricotta e cacao

Per una torta da **8 porzioni**

Stampo consigliato: **20 cm** per una torta più alta oppure **22 cm** per una torta un po' più bassa e più facile da dividere

- 250 g di ricotta
- 120 g di yogurt bianco intero o greco non zuccherato
- 80 ml di panna fresca liquida
- 60 g di burro fuso
- 4 uova medie
- 80 g di eritritolo
- 120 g di farina di mandorle **finissima**
- 45 g di fibra di avena

In alternativa:

- 30 g di fibra di avena
- 15 g di farina di cocco **finissima**
- 12 g di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Per la parte al cacao

- 10 g di cacao amaro non zuccherato
- 15 ml di panna liquida oppure 15 ml di latte di mandorla senza zucchero

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di cottura: 50-55 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora e 10 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 8
- Peso finale stimato: circa 820-880 g
- Stampo/formato consigliato: tortiera rotonda da 20-22 cm

Procedimento

1. Accendi il forno a **165°C statico**.
2. Sciogli il burro e lascialo intiepidire.
3. In una ciotola capiente unisci ricotta, yogurt, panna, uova, eritritolo, vaniglia e sale.
4. Mescola bene con una frusta a mano o elettrica fino a ottenere un composto liscio e uniforme.
5. Aggiungi il burro fuso e mescola ancora.
6. Unisci la farina di mandorle finissima, la fibra di avena e il lievito.
7. Mescola fino a ottenere un impasto cremoso, denso ma ancora colabile.

8. Dividi l'impasto in due parti, lasciando una parte chiara leggermente più abbondante.
9. Nella parte più piccola aggiungi il cacao amaro e i 15 ml di panna liquida oppure latte di mandorla.
10. Mescola bene solo fino a rendere la parte al cacao omogenea e morbida.
11. Rivesti lo stampo con carta forno oppure imburralo molto bene.
12. Versa nello stampo cucchiainate alternate di impasto chiaro e impasto al cacao.
13. Con uno stecchino fai pochi movimenti leggeri per creare la variegatura, senza mescolare troppo.
14. Inforna per **50-55 minuti**.
15. Dopo circa 35-40 minuti controlla la superficie: se colora troppo, coprila delicatamente con un foglio di carta forno.
16. La torta è pronta quando il centro è asciutto al tatto ma ancora morbido e lo stecchino esce quasi asciutto.
17. Lasciala riposare nello stampo per 10-15 minuti.
18. Poi trasferiscila delicatamente su una griglia e falla raffreddare completamente. Questo passaggio è importante perché la torta rilascia molta umidità: se resta troppo a lungo nello stampo, il fondo tende a diventare troppo bagnato.

Consistenza

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

La parte al cacao deve avere una consistenza molto simile a quella chiara: leggermente più corposa è normale, ma non deve diventare asciutta o dura.

Dopo la cottura la torta resta **morbida, ricca e leggermente umida**, con una base chiara più soffice e una parte al cacao un po' più intensa.

Da fredda si assesta meglio, si compatta in modo piacevole e si taglia con più facilità.

Metodo tecnico

Questa torta contiene ricotta, yogurt e panna, quindi parte già da una base ricca di umidità. Per questo serve una parte secca ben bilanciata, capace di sostenere l'impasto senza farlo diventare pesante. La farina di mandorle da sola non basta: la fibra di avena aiuta ad assorbire meglio i liquidi e a dare più stabilità alla fetta.

Anche la parte al cacao va corretta con un piccolo extra di liquido, perché il cacao tende ad asciugare l'impasto. Con questa piccola correzione la variegatura resta più armoniosa e piacevole.

La temperatura leggermente più bassa e la cottura un po' più lunga aiutano il centro a cuocere meglio senza indurire troppo la superficie.

Segreti e trucchi

- Usa **farina di mandorle finissima**, perché una macinatura più grossa rende la torta meno delicata.
- Non aumentare troppo yogurt o panna, altrimenti il risultato rischia di diventare troppo umido.
- La parte al cacao va sempre ammorbidita con un piccolo goccio di liquido.
- Non fare troppi giri con lo stecchino, altrimenti perdi l'effetto variegato.
- Questa torta migliora dopo qualche ora di riposo e il giorno dopo è ancora più equilibrata.

- Se la vuoi leggermente più asciutta, puoi aggiungere **5 g in più di fibra di avena**.
- Se usi la farina di cocco, deve essere **finissima** e ben dosata, perché assorbe molto più della fibra di avena.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa **2430 kcal**
- Carboidrati: circa **34,4 g**
- Proteine: circa **91,4 g**
- Grassi: circa **210,7 g**

Per 1 porzione (su 8)

- Calorie: circa **304 kcal**
- Carboidrati: circa **4,3 g**
- Proteine: circa **11,4 g**
- Grassi: circa **26,3 g**

Peso stimato di 1 porzione: circa **104 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