

Mini cheesecake chetogenica in tazza: dolce keto cremoso al microonde

Questa mini cheesecake chetogenica in tazza è un dolce keto semplice, cremoso e veloce, pensato per quei momenti in cui viene voglia di qualcosa di buono senza preparare una torta intera.

Si prepara con pochi ingredienti, cuoce al microonde in pochissimo tempo e, dopo il riposo in frigorifero, diventa un piccolo dessert fresco, morbido e delicato.

Ingredienti

Per 2 mini cheesecake

- 140 g formaggio spalmabile tipo Philadelphia, morbido
- 1 uovo grande
- 20 g eritritolo a velo
- ½ cucchiaino estratto di vaniglia
- ½ cucchiaino succo di limone
- 1 cucchiaino scorza di limone grattugiata
- poco burro fuso oppure olio delicato per ungere i ramekin

Per decorare, facoltativo

- qualche lampone o mirtillo
- poca panna montata senza zucchero
- una spolverata leggera di eritritolo a velo

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 5 minuti
- **Cottura:** circa 1 minuto e 20 secondi per ogni ramekin
- **Riposo:** almeno 1 ora in frigorifero
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 10 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2 mini cheesecake
- **Stampo consigliato:** 2 ramekin bassi da circa 150–180 ml
- **Cottura:** microonde

Procedimento

1. Metti il formaggio spalmabile morbido in una ciotola.
2. Aggiungi l'eritritolo a velo, la vaniglia, il succo di limone e la scorza di limone.
3. Mescola bene con una frusta piccola fino a ottenere una crema liscia.
4. Aggiungi l'uovo e mescola ancora, senza montare troppo. Il composto deve diventare uniforme, cremoso e senza grumi.
5. Ungi leggermente 2 ramekin con poco burro fuso oppure olio delicato.

6. Dividi il composto nei 2 ramekin. Non riempirli fino all'orlo, perché in cottura la cheesecake può gonfiarsi leggermente.
7. Cuoci un ramekin alla volta nel microonde a potenza alta per circa **1 minuto**.
8. Controlla la consistenza: i bordi devono essere più fermi, mentre il centro deve restare leggermente tremolante.
9. Prosegui con altri **15–20 secondi**, se necessario.
10. Lascia raffreddare a temperatura ambiente per 10 minuti.
11. Trasferisci in frigorifero per almeno 1 ora prima di servire.
12. Servi direttamente nel ramekin oppure passa delicatamente un coltellino lungo il bordo e capovolgi su un piattino.

Consistenza

Prima della cottura il composto deve essere **liscio, cremoso e abbastanza fluido**, simile a una crema densa.

Dopo la cottura i bordi devono risultare appena rassodati, mentre il centro deve rimanere leggermente morbido e tremolante.

Dopo il riposo in frigorifero la mini cheesecake diventa più compatta, fresca e cremosa. Calda, invece, può avere un profumo più marcato di uovo: per questo il riposo è importante.

Metodo tecnico

Il punto delicato di questa ricetta è la cottura.

Il microonde scalda in modo molto rapido e diretto: se la cheesecake cuoce troppo, la parte con uovo e formaggio può diventare elastica o gommosa.

Per questo è meglio cuocere poco alla volta e fermarsi quando il centro è ancora morbido. Il riposo completerà la struttura senza rovinare la consistenza.

Altro dettaglio importante: usare **eritritolo a velo**, non granulare. Il dolcificante granulare può lasciare una sensazione sabbiosa sotto i denti.

Conservazione

Le mini cheesecake si conservano in frigorifero, coperte, per **2–3 giorni**.

Si possono preparare in anticipo e tenere già nei ramekin.

Non consiglio il congelamento per questa versione, perché la struttura piccola e cremosa potrebbe perdere un po' di morbidezza dopo lo scongelamento.

Segreti e trucchi

- Usa formaggio spalmabile morbido, non freddissimo da frigorifero.
- Non cuocere troppo: meglio qualche secondo in meno che qualche secondo in più.
- Il centro deve restare leggermente tremolante.

- Il riposo in frigorifero migliora molto il sapore.
- Se vuoi un gusto più fresco, aumenta leggermente la scorza di limone, non il succo.
- Non usare troppo limone liquido: può rendere il composto meno stabile.
- Per una versione più dolce, aggiungi qualche goccia di stevia alla vaniglia o al limone.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 426 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 5,6 g
- **Proteine:** circa 16,2 g
- **Grassi:** circa 44,4 g

Per 1 mini cheesecake

- **Calorie:** circa 213 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 2,8 g
- **Proteine:** circa 8,1 g
- **Grassi:** circa 22,2 g

I valori sono stimati e possono cambiare in base al formaggio spalmabile e al dolcificante utilizzati.

© **Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.