

Muffin proteici keto alla vaniglia con spirale dolce

Morbidi, profumati e ricchi di gusto, questi muffin proteici keto alla vaniglia hanno una soffice base alla farina di mandorle e una golosa spirale burrosa che attraversa l'impasto.

Le proteine whey aiutano a dare struttura senza appesantire il dolce, mentre yogurt greco e burro mantengono la mollica morbida e piacevole.

Una ricetta chetogenica semplice ma particolare, perfetta per la colazione o per una pausa dolce.

Prima di iniziare...

Le proteine in polvere possono assorbire i liquidi in maniera diversa a seconda della marca utilizzata.

Per questo motivo, una volta preparato l'impasto, è importante lasciarlo riposare per **7–10 minuti** prima di decidere se aggiungere altro liquido.

Durante il riposo, farina di mandorle, proteine e gomma xantano continuano infatti a idratarsi e la consistenza può cambiare sensibilmente.

L'impasto corretto deve risultare **denso e cremoso, ma facilmente distribuibile con il cucchiaino**.

Ingredienti

Per 8 muffin

Per l'impasto

- 120 g di farina di mandorle finissima
- 35 g di proteine whey isolate alla vaniglia oppure neutre
- 35 g di eritritolo polverizzato
- 6 g di lievito per dolci
- 0,5 g di gomma xantano
- 1 pizzico di sale
- 2 uova medie
- 90 g di yogurt greco 5%
- 45 g di burro
- 35 g di panna fresca
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Per la spirale

- 25 g di burro morbido
- 25 g di eritritolo polverizzato
- 12 g di farina di mandorle finissima
- vaniglia q.b.

- 1 piccolo pizzico di sale

Facoltativo:

- un pizzico di cannella

i Informazioni rapide

Preparazione: circa 20 minuti

Riposo dell'impasto: 7–10 minuti

Cottura: circa 20–24 minuti

Porzioni: 8 muffin

Difficoltà: facile

Forno: statico a 170°C

Procedimento

In una ciotola mescolate accuratamente la farina di mandorle, le proteine whey, l'eritritolo polverizzato, il lievito, la gomma xantano e il sale.

In una seconda ciotola lavorate brevemente le uova con lo yogurt greco e la vaniglia.

Non è necessario montarle: è sufficiente amalgamare gli ingredienti.

Sciogliete i 45 g di burro e lasciatelo intiepidire.

Aggiungetelo quindi al composto di uova e yogurt.

Unite gli ingredienti secchi e mescolate fino a ottenere un composto uniforme.

Aggiungete i 35 g di panna fresca e amalgamate senza lavorare eccessivamente l'impasto.

Lasciate riposare per **7–10 minuti**.

Questo passaggio è importante perché durante il riposo gli ingredienti secchi continuano ad assorbire l'umidità.

Trascorso il tempo, controllate la consistenza.

L'impasto deve essere cremoso e corposo, ma deve poter essere distribuito facilmente con un cucchiaino.

Se risultasse eccessivamente compatto, aggiungete **5–10 g di panna fresca**, poco alla volta.

Prepariamo la spirale

In una piccola ciotola lavorate il burro morbido con l'eritritolo polverizzato, la farina di mandorle, la vaniglia e un piccolo pizzico di sale.

Dovrete ottenere una crema morbida ma sufficientemente consistente.

Se desiderate richiamare maggiormente il gusto classico del cinnamon roll potete aggiungere anche un pizzico di cannella.

Formiamo i muffin

Distribuite circa metà dell'impasto negli stampini.

Aggiungete sopra ogni porzione una piccola quantità della crema al burro.

Coprite con il restante impasto, riempiendo gli stampini fino a circa $\frac{3}{4}$ **della loro altezza**.

Distribuite sulla superficie la crema rimasta formando una piccola spirale.

Con la punta di uno stecchino potete accompagnare delicatamente parte della crema verso l'interno del muffin.

Non mescolate troppo: la spirale deve rimanere distinguibile.

Cottura

Cuocete in forno statico preriscaldato a **170°C per circa 20–24 minuti**, posizionando lo stampo nel ripiano centrale.

Controllate la cottura a partire dai 20 minuti.

La superficie dovrà risultare leggermente dorata e il centro cotto ma ancora morbido.

Per controllare la cottura inserite uno stecchino nella parte di impasto, evitando la zona più ricca della spirale.

Lasciate riposare i muffin nello stampo per circa **10 minuti**.

Trasferiteli quindi delicatamente su una gratella e lasciateli raffreddare completamente.

☐ **Consistenza**

Il risultato deve essere un muffin morbido, con una mollica fine e leggermente umida.

La parte alla vaniglia rimane soffice, mentre la spirale crea piccoli punti più ricchi e burrosi all'interno.

Sulla superficie l'eritritolo può creare una leggerissima consistenza più croccante dopo il raffreddamento.

È normale.

La consistenza definitiva dei muffin si stabilizza completamente solo una volta raffreddati.

Metodo tecnico

In questa ricetta la quantità di proteine whey è volutamente moderata.

Le proteine del siero aiutano infatti a sostenere la struttura degli impasti chetogenici durante la cottura, ma utilizzate in quantità eccessiva possono rendere il prodotto asciutto o elastico.

La farina di mandorle compensa questo effetto grazie alla propria componente grassa e contribuisce a mantenere una mollica morbida.

Lo yogurt greco porta umidità e aiuta a rendere più tenero l'impasto.

La panna completa la parte liquida senza diluire eccessivamente la struttura.

La piccola quantità di gomma xantano migliora la coesione della mollica senza renderla gommosa.

Nella spirale, la farina di mandorle ha invece una funzione precisa: assorbe parte del burro durante la cottura e aiuta la crema a rimanere distribuita nell'impasto senza colare completamente sul fondo.

L'eritritolo addolcisce la spirale e può creare, soprattutto sulla superficie, una consistenza leggermente più cristallina dopo il raffreddamento.

✱ Conservazione

Conservate i muffin completamente raffreddati in un contenitore ben chiuso.

Si mantengono per circa **24 ore a temperatura ambiente**, purché in un luogo fresco, oppure per **3–4 giorni in frigorifero**.

Se conservati in frigorifero, lasciateli qualche minuto a temperatura ambiente prima di servirli.

Possono essere anche congelati singolarmente.

Segreti e trucchi

Non aumentate la quantità di whey pensando di ottenere semplicemente un muffin più proteico: cambierebbe anche la consistenza finale.

Il burro utilizzato per la spirale deve essere **morbido ma non fuso**.

Utilizzate eritritolo ben polverizzato, soprattutto per la spirale: si amalgamerà meglio al burro e risulterà meno granuloso.

Non saltate il riposo dell'impasto.

Aspettate sempre 7–10 minuti prima di decidere se aggiungere altra panna.

Non esagerate con la quantità di crema all'interno dei singoli muffin: una spirale troppo abbondante potrebbe creare una zona eccessivamente grassa e rendere meno uniforme la cottura.

Infine, mantenete il forno a **170°C**: una temperatura moderata permette alle proteine di cuocere senza asciugare troppo velocemente la mollica.

Valori nutrizionali

Valori indicativi calcolati sulla ricetta completa divisa in 8 muffin.

Per 1 muffin circa

- **210 kcal**
- **18,5–19 g di grassi**
- **circa 10 g di proteine**
- **circa 1,5–2 g di carboidrati**

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© **Keto senza rinunce – Keto Amica.**