
Ciambelline di ricotta golose al cioccolato e frutta secca

Soffici dentro, ricoperte di cioccolato fondente e completate con mandorle e frutta secca croccante: queste **ciambelline di ricotta golose** nascono da una preparazione semplice e si trasformano in pochi minuti in piccoli pasticcini chetogenici perfetti per la colazione, la merenda o quando abbiamo voglia di qualcosa di più sfizioso.

La base è quella dei nostri **sformatini chetogenici soffici agli albumi e ricotta, vaniglia e cacao**, già presenti sul blog. Qui non rifacciamo la ricetta da capo: partiamo dagli sformatini già pronti e li trasformiamo con una copertura semplice al cioccolato fondente e frutta secca.

❑ **Prima prepara gli sformatini di ricotta seguendo la ricetta base**, poi torna qui per renderli golosi.

Informazioni rapide

Preparazione: circa 10 minuti

Cottura: nessuna

Tempo totale: circa 10–15 minuti + rassodamento

Difficoltà: facilissima

Porzioni: 10 ciambelline

Categoria: Pasticcini chetogenici

Peso indicativo: circa 42–47 g per pezzo, in base alla quantità di copertura

Ingredienti

Per 10 ciambelline:

- 10 sformatini di ricotta già pronti
- 30 g di cioccolato fondente 85%
- eritritolo a velo q.b., facoltativo
- un pizzico di stevia, facoltativo
- 20 g di mandorle a lamelle
- 20 g di granella di frutta secca

Totale frutta secca per la decorazione: 40 g.

L'eritritolo e la stevia servono soltanto se preferisci rendere più dolce il cioccolato fondente: la quantità può quindi essere regolata secondo il gusto personale.

Procedimento

1. Prepara tutto l'occorrente

Sistema sul piano di lavoro gli sformatini già completamente raffreddati, il cioccolato fondente, le mandorle a lamelle e la granella di frutta secca.

Tenere tutto pronto è utile perché, una volta ricoperte le ciambelline con il cioccolato, la frutta secca deve essere aggiunta subito, prima che la superficie inizi a rassodarsi.

2. Sciogli il cioccolato

Sciogli delicatamente i **30 g di cioccolato fondente 85%** a bagnomaria oppure nel microonde, procedendo per pochi secondi alla volta.

Se il cioccolato risulta troppo amaro per i tuoi gusti, aggiungi eritritolo a velo e, se necessario, un piccolo pizzico di stevia.

Mescola fino a ottenere una copertura liscia e uniforme.

3. Ricopri le ciambelline

Passa la parte superiore di ogni sformatino nel cioccolato fuso.

Non è necessario ricoprirlo completamente: lasciando visibile parte della ciambellina conserviamo il contrasto tra vaniglia, cacao e copertura fondente e otteniamo anche un risultato più elegante.

4. Aggiungi mandorle e granella

Subito dopo passa la superficie ricoperta di cioccolato nelle **mandorle a lamelle oppure nella granella di frutta secca**.

Puoi preparare alcune ciambelline con le mandorle, altre con la granella e altre ancora mescolando entrambe.

5. Lascia rassodare

Sistema le ciambelline decorate su un piatto e lascia rapprendere il cioccolato per qualche minuto.

Quando la copertura è stabile sono pronte da servire.

Consistenza

La parte interna rimane **morbida, soffice e leggermente umida**, proprio come negli sformatini di ricotta originali.

La trasformazione avviene soprattutto all'esterno: il cioccolato aggiunge una nota intensa e fondente, mentre mandorle e granella creano il contrasto croccante.

È proprio questo gioco tra **soffice dentro e croccante fuori** a trasformare una semplice colazione in un piccolo pasticcino.

Metodo tecnico

Questa non è una seconda cottura, ma una vera e propria **ricetta di trasformazione**.

Gli sformatini devono essere completamente freddi prima di essere ricoperti: in questo modo il cioccolato aderisce meglio e non viene assorbito dalla superficie.

La frutta secca va invece applicata immediatamente dopo il cioccolato, quando è ancora morbido, così rimane ben fissata una volta rassodata la copertura.

Conservazione

Conserva le ciambelline golose in frigorifero, all'interno di un contenitore ben chiuso.

Sono ottime per **3–4 giorni**, tenendo però conto della data in cui sono stati preparati gli sformatini di ricotta di base: la copertura non prolunga la loro conservazione.

Per una consistenza più piacevole puoi lasciarle a temperatura ambiente per circa 5–10 minuti prima di servirle.

Per il congelamento preferisco invece conservare gli **sformatini base senza copertura** e decorarli dopo lo scongelamento: mandorle e granella rimarranno molto più croccanti.

Trucchi di Oxi

Non immergere tutta la ciambellina. Ricoprire soltanto la superficie lascia visibili i due colori e rende il risultato molto più bello.

Decora immediatamente. Mandorle e granella devono essere aggiunte quando il cioccolato è ancora morbido.

Alterna le decorazioni. Metà alle mandorle, metà alla granella oppure un piccolo mix delle due: con gli stessi ingredienti il piatto risulta molto più ricco.

Dolcifica soltanto se serve. Con un fondente all'85% qualcuno potrebbe gradire un gusto più morbido; eritritolo e stevia restano quindi facoltativi.

Valori nutrizionali indicativi

La ciambellina base apporta circa **51 kcal**, **4,3 g di proteine**, **3 g di grassi** e **1,3 g di carboidrati netti**.

Aggiungendo, distribuiti su 10 pezzi, **30 g di cioccolato fondente 85%** e **40 g complessivi di frutta secca**, la stima per una ciambellina decorata è orientativamente:

Per 1 ciambellina golosa su 10:

- **Calorie:** circa 90–95 kcal
- **Proteine:** circa 5,3–5,5 g
- **Grassi:** circa 6,5–7 g
- **Carboidrati netti:** circa 1,9–2,2 g

Questi valori vanno considerati **indicativi**, perché cambiano soprattutto in base alla marca del cioccolato e al tipo di frutta secca utilizzata.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili. 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. Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.