

Cheesecake chetogenica al forno

Per la base

- 140 g di farina di mandorle finissima
- 20 g di farina di cocco finissima
- 50 g di burro fuso
- 18 g di eritritolo a velo
- 1 pizzico piccolo di sale

Per la crema

- 400 g di formaggio spalmabile intero
- 200 g di mascarpone
- 3 uova a temperatura ambiente
- 80 g di panna fresca liquida
- 50 g di eritritolo a velo
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino raso di succo di limone
- poca scorza di limone grattugiata finemente
- 1 pizzico piccolo di sale

Per la finitura facoltativa

- 80 g di frutti di bosco
- 8 g di eritritolo a velo, facoltativo
- 1 cucchiaino scarso di succo di limone, facoltativo

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 25 minuti
- Tempo di cottura: 45-50 minuti
- Tempo di raffreddamento e riposo: almeno 4 ore
- Tempo totale: circa 5 ore e 15 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 8
- Peso finale stimato: circa 1030 g
- Stampo consigliato: tortiera da 16-18 cm con fondo removibile

Procedimento

1. Accendi il forno a 160°C statico.
2. Rivesti il fondo dello stampo con carta forno.
3. In una ciotola mescola farina di mandorle, farina di cocco, eritritolo a velo e pizzico di sale.
4. Aggiungi il burro fuso e mescola fino a ottenere un composto umido e sabbioso.
5. Versa il composto nello stampo e compattalo bene sul fondo con il dorso di un cucchiaio o con il fondo di un bicchiere.
6. Metti la base in forno per 8 minuti.
7. Tirala fuori e lasciala intiepidire.

8. In una ciotola capiente metti il formaggio spalmabile, il mascarpone, l'eritritolo a velo, la vaniglia, il succo di limone, la scorza di limone e il pizzico di sale.
9. Lavora il composto con fruste elettriche a bassa velocità oppure con una spatola, solo il tempo necessario per renderlo liscio e uniforme.
10. Aggiungi le uova, una alla volta, mescolando delicatamente dopo ogni aggiunta senza montare il composto.
11. Unisci la panna liquida e mescola ancora quel poco che basta per ottenere una crema liscia.
12. Versa la crema sulla base ormai tiepida.
13. Livella delicatamente la superficie.
14. Inforna a 160°C statico per 45-50 minuti.
15. La cheesecake deve essere cotta ai bordi ma ancora leggermente tremolante al centro.
16. Spegni il forno, lascia lo sportello socchiuso e fai riposare la cheesecake dentro per 20 minuti.
17. Toglila dal forno e lasciala raffreddare completamente.
18. Mettila poi in frigorifero per almeno 4 ore, meglio ancora tutta la notte.
19. Se vuoi completarla con frutti di bosco, condiscili con eritritolo e pochissimo succo di limone pochi minuti prima di usarli.
20. Distribuiscili sulla superficie solo al momento di servire.

Consistenza

La base deve risultare compatta e leggermente friabile.

La crema deve essere densa, morbida e vellutata, con un centro cremoso ma non liquido.

Dopo il riposo in frigorifero, la fetta deve restare pulita, stabile e più compatta rispetto a una cheesecake fredda.

Metodo tecnico

Qui il punto importante è non montare troppo il composto. Una cheesecake al forno deve cuocere in modo dolce e regolare, senza gonfiarsi troppo e senza creparsi. Per questo le uova vanno incorporate piano, senza inglobare troppa aria.

La base va precotta pochi minuti per restare più ordinata sotto la crema. Il centro leggermente tremolante a fine cottura è giusto: si assesta durante il raffreddamento e poi in frigorifero. Se la cuoci troppo, rischia di diventare più asciutta e meno elegante.

Segreti e trucchi

- Formaggio spalmabile, mascarpone e uova devono essere a temperatura ambiente o comunque morbidi e lavorabili.
- Non usare velocità alta con le fruste: questa crema non va montata.
- La base va compattata bene, soprattutto ai bordi.
- Non aprire il forno nei primi 35 minuti.
- Se il centro trema leggermente, è normale.
- Il raffreddamento graduale aiuta a evitare crepe.
- I frutti di bosco vanno messi sopra solo alla fine.
- Per fette più pulite, usa un coltello liscio e asciugalo tra un taglio e l'altro.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 3650 kcal
- Carboidrati: circa 39 g
- Proteine: circa 69 g
- Grassi: circa 351 g
- Peso finale della ricetta: circa 1030 g

Per 1 porzione (8 porzioni)

- Calorie: circa 456 kcal
- Carboidrati: circa 4,9 g
- Proteine: circa 8,6 g
- Grassi: circa 43,9 g
- Peso della singola porzione: circa 129 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**