

Torta soffice chetogenica per colazione al limone e mandorle

Una torta soffice chetogenica pensata per la colazione, profumata al limone e mandorla, morbida e delicatamente umida. Con circa 133 kcal per fetta può essere inserita facilmente anche in una colazione più completa, accompagnandola, in base alle proprie esigenze, con ricotta, yogurt greco, uova strapazzate o un'altra fonte proteica compatibile con la propria alimentazione.

Prima di iniziare...

Per ottenere una torta soffice è importante lavorare gli ingredienti con attenzione.

Le uova devono essere preferibilmente a temperatura ambiente, mentre l'olio di cocco deve essere sciolto ma non caldo.

La fibra di bambù viene utilizzata in una quantità molto piccola: serve ad alleggerire e sostenere la struttura senza rendere l'impasto asciutto.

Un passaggio importante è il riposo dell'impasto per 5 minuti prima di incorporare gli albumi montati. Durante questo tempo la farina di mandorle e la fibra completano l'idratazione e la consistenza dell'impasto può cambiare sensibilmente.

Gli albumi devono essere montati fino a ottenere una massa stabile e spumosa, ma ancora elastica e non eccessivamente asciutta.

☐ Ingredienti

Per uno stampo rotondo alto da 16 cm:

- 100 g di farina di mandorle finissima
- 6 g di fibra di bambù
- 45 g di eritritolo polverizzato
- 3 uova medie
- 50 g di yogurt greco 5%
- 25 g di olio di cocco
- 12 g di succo di limone
- scorza grattugiata di 1 limone non trattato
- aroma di mandorla q.b.
- 6 g di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale

Se preferite un gusto più dolce, potete completare l'eritritolo con poche gocce del vostro dolcificante concentrato abituale.

i ☐ Informazioni rapide

Stampo: 16 cm di diametro, preferibilmente alto

Porzioni: circa 8 fette

Preparazione: circa 15 minuti

Riposo dell'impasto: 5 minuti

Cottura: circa 38–42 minuti

Temperatura: 165 °C forno statico

Difficoltà: facile/intermedia

□ □ **Procedimento**

Separate accuratamente i tuorli dagli albumi.

In una ciotola lavorate i 3 tuorli con l'eritritolo polverizzato fino a ottenere un composto uniforme.

Aggiungete lo yogurt greco, l'olio di cocco precedentemente sciolto e lasciato intiepidire, il succo di limone, la scorza grattugiata e l'aroma di mandorla.

Mescolate bene.

Unite la farina di mandorle, la fibra di bambù e il pizzico di sale.

Mescolate fino a ottenere un impasto omogeneo.

Lasciate riposare l'impasto per 5 minuti.

Questo passaggio è importante perché permette alla farina di mandorle e alla fibra di idratarsi completamente e di raggiungere la loro consistenza definitiva.

Trascorso il riposo, incorporate i 6 g di lievito per dolci, distribuendolo bene nell'impasto.

Montate gli albumi fino a ottenere una massa gonfia, stabile e cremosa, evitando di renderla eccessivamente asciutta.

Aggiungete circa un terzo degli albumi montati all'impasto e mescolate delicatamente per alleggerirlo.

Incorporate quindi gli albumi rimanenti in due volte, utilizzando una spatola e facendo movimenti delicati dal basso verso l'alto.

Versate l'impasto nello stampo da 16 cm preparato in precedenza e livellate delicatamente la superficie senza schiacciarla.

Cuocete in forno statico preriscaldato a 165 °C per circa 38–42 minuti.

Non aprite il forno durante i primi 30 minuti di cottura.

Verso la fine controllate la torta con uno stecchino nella parte centrale.

Se la superficie fosse già sufficientemente dorata ma l'interno necessitasse ancora di qualche minuto, protegetela delicatamente con un foglio di alluminio.

A cottura terminata spegnete il forno, lasciate lo sportello leggermente socchiuso e mantenete la torta all'interno per circa 5 minuti.

Estraetela dal forno e lasciatela raffreddare prima di rimuoverla dallo stampo.

☐ **Consistenza**

La torta deve risultare morbida, soffice e leggermente umida, con una mollica fine e delicata.

Non avrà la struttura estremamente ariosa di una chiffon cake tradizionale, perché la farina di mandorle contiene naturalmente una quantità importante di grassi e non possiede glutine.

L'obiettivo è ottenere una torta chetogenica soffice ma abbastanza stabile da poter essere tagliata in fette regolari e utilizzata comodamente anche per la colazione.

☐ **Metodo tecnico**

La struttura di questa torta nasce dall'equilibrio tra ingredienti con funzioni differenti.

La farina di mandorle costituisce la base dell'impasto e apporta grassi naturali, sapore e morbidezza.

La piccola quantità di fibra di bambù assorbe una parte dell'umidità libera e contribuisce a sostenere la mollica senza appesantirla.

I tuorli apportano grassi e lecitina e favoriscono l'emulsione tra la parte acquosa e quella grassa dell'impasto.

Gli albumi montati introducono invece aria. Durante la cottura le proteine si coagulano e aiutano a stabilizzare le piccole bolle formate durante la montatura.

Per questo motivo la temperatura di cottura è importante.

Una temperatura troppo alta potrebbe far consolidare troppo rapidamente la parte esterna mentre il centro è ancora instabile, aumentando il rischio di una torta troppo asciutta all'esterno o che si abbassi dopo la cottura.

Il riposo di 5 minuti prima dell'aggiunta degli albumi permette invece alla farina e alla fibra di completare l'idratazione prima di incorporare la parte più delicata e aerata dell'impasto.

☐ **Conservazione**

Una volta completamente fredda, conservate la torta in un contenitore ben chiuso.

A temperatura ambiente può essere conservata per circa 1 giorno, se l'ambiente non è particolarmente caldo.

In frigorifero si conserva per circa 3 giorni.

Prima di servirla è preferibile lasciarla a temperatura ambiente per qualche minuto, in modo che torni più morbida.

Può essere anche congelata già tagliata a fette e ben protetta.

☐ **Segreti e trucchi**

Non utilizzate olio di cocco caldo: lasciatelo sempre intiepidire prima di aggiungerlo all'impasto.

Non aumentate la fibra di bambù pensando di rendere la torta più stabile. Una quantità eccessiva potrebbe rendere la mollica asciutta.

Montate gli albumi fino a quando saranno stabili ma ancora cremosi.

Albumi montati troppo a lungo diventano più difficili da incorporare e possono far perdere volume all'impasto.

Dopo aver aggiunto gli albumi lavorate il composto il meno possibile.

Utilizzate preferibilmente una farina di mandorle molto fine, perché una granulometria più grossolana tende a produrre una struttura più pesante.

Aspettate che la torta sia completamente raffreddata prima di valutarne la consistenza. Gli impasti ricchi di mandorle e uova continuano ad assestarsi durante il raffreddamento.

Una fetta può essere utilizzata come parte di una colazione più completa e accompagnata, in base alle proprie esigenze, con ricotta, yogurt greco, uova strapazzate o un'altra fonte proteica.

☐ **Valori nutrizionali**

Valori indicativi per 1 fetta, dividendo la torta in 8 porzioni:

Energia: circa 133 kcal

Grassi: circa 11,5 g

Proteine: circa 5,6 g

Carboidrati totali: circa 3,4 g

Fibre: circa 1,4 g

Carboidrati netti: circa 2 g

I valori possono variare in base alla farina di mandorle, allo yogurt e agli altri prodotti utilizzati.

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.**