

Girella chetogenica in tazza alla vaniglia con fiocchi di latte

Ricetta monoporzione, morbida, calda e profumata, pensata per quando si ha voglia di un dolce veloce senza preparare una torta intera. Ha il profumo della vaniglia, una consistenza soffice e una piccola crema al formaggio sopra che la rende più golosa.

Ingredienti

Per l'impasto

- 60 g fiocchi di latte ben scolati
- 25 g farina di mandorle finissima
- 10 g eritritolo a velo
- 5 g alluloso
- 8 g burro fuso
- 1 uovo piccolo
- 2 g lievito per dolci
- 1 g psillio finissimo
- ½ cucchiaino estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Per il vortice alla cannella

- 8 g burro fuso
- 8 g alluloso oppure eritritolo a velo
- 1 cucchiaino raso cannella

Per la crema sopra

- 20 g formaggio spalmabile
- 5 g alluloso oppure eritritolo a velo
- ½ cucchiaino latte di mandorla senza zucchero, solo se serve

Informazioni rapide

- Preparazione: 5 minuti
- Cottura: 80–100 secondi al microonde
- Tempo totale: circa 7 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 1 girella in tazza
- Peso finale stimato: circa 120–130 g
- Tazza consigliata: larga, da almeno 250–300 ml

Procedimento

1. Frulla i fiocchi di latte con l'uovo, il burro fuso, la vaniglia e il sale fino a ottenere una crema liscia.
2. Aggiungi farina di mandorle, eritritolo, allulosio, lievito e psillio. Mescola bene.
3. Lascia riposare l'impasto per 2 minuti: deve diventare cremoso ma sostenuto, non liquido.
4. Ungi leggermente una tazza larga.
5. Versa metà impasto nella tazza.
6. Mescola burro fuso, dolcificante e cannella.
7. Distribuisci metà crema alla cannella sull'impasto, poi aggiungi il resto dell'impasto.
8. Completa con la cannella rimasta e crea un piccolo vortice con uno stecchino.
9. Cuoci al microonde per 80 secondi. Se il centro è ancora troppo morbido, aggiungi 10 secondi alla volta.
10. Mescola il formaggio spalmabile con dolcificante e pochissimo latte di mandorla, poi mettilo sopra la girella ancora tiepida.

Consistenza

Prima della cottura l'impasto deve essere simile a una crema densa, morbida e spalmabile. Dopo la cottura resta soffice, umido e profumato, con il centro leggermente cremoso e il vortice alla cannella più ricco.

Metodo tecnico

I fiocchi di latte vanno frullati bene: così non lasciano grumi e l'impasto resta più uniforme. Lo psillio qui serve in dose minima, solo per dare corpo e trattenere umidità. Non aumentarlo, altrimenti la girella diventa gommosa.

Conservazione

Questa girella è pensata per essere mangiata subito, calda o tiepida. Si può conservare in frigorifero per 1 giorno, coperta, ma perde un po' della sua morbidezza. Non consiglio di congelarla.

Segreti e trucchi

Non cuocerla troppo: meglio fermarsi quando il centro è appena stabile. Una tazza larga funziona meglio di una tazza stretta, perché cuoce in modo più uniforme. Per un effetto più goloso, lascia colare la crema al formaggio sopra quando la girella è ancora tiepida.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 350 kcal
- Carboidrati totali: circa 8–9 g
- Proteine: circa 17–19 g
- Grassi: circa 27–29 g

Per 1 girella da circa 120–130 g

- Calorie: circa 350 kcal
- Carboidrati totali: circa 8–9 g
- Proteine: circa 17–19 g
- Grassi: circa 27–29 g
-

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.