

Cupcake red velvet keto con cuore cheesecake alla fragola

I **cupcake red velvet keto con cuore cheesecake alla fragola** sono dolcetti morbidi, golosi e scenografici, pensati per chi ama i sapori ricchi ma vuole restare in una versione chetogenica e senza zucchero aggiunto.

La base è soffice, leggermente al cacao, con il profumo delicato della red velvet. Al centro nasconde un cuore cremoso di cheesecake e fragola, più stabile grazie a una piccola composta veloce che evita di rendere l'impasto troppo umido.

Ingredienti

Per la base red velvet keto

- 120 g farina di mandorle fine
- 15 g farina di cocco
- 8 g cacao amaro
- 7 g lievito per dolci
- 1 pizzico piccolo di bicarbonato
- 1 pizzico di sale
- 3 uova medie
- 60 g burro fuso tiepido
- 60 g yogurt greco intero oppure panna acida
- 30 g latte di mandorla senza zucchero
- 75 g eritritolo a velo
- 1 puntina piccolissima di stevia pura, facoltativa
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 8 g aceto di mele oppure succo di limone
- colorante rosso alimentare in gel, quanto basta

Opzione con allulosio: se hai allulosio disponibile, puoi usare **55 g eritritolo a velo + 20 g allulosio** al posto dei 75 g di eritritolo. L'allulosio aiuta a dare una morbidezza più rotonda, ma non è indispensabile.

Per la composta veloce di fragole

- 80 g fragole fresche
- 8 g eritritolo a velo
- 1 cucchiaino di succo di limone

Opzione con allulosio: se lo hai, puoi usare **5 g allulosio** al posto degli 8 g di eritritolo, perché aiuta a mantenere la composta più morbida.

Per il cuore cheesecake

- 180 g formaggio spalmabile tipo Philadelphia
- 1 tuorlo

- 35 g eritritolo a velo
- 1 puntina piccolissima di stevia pura, facoltativa
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Opzione con allulosio: se hai allulosio disponibile, puoi usare **25 g eritritolo a velo + 10 g allulosio** al posto dei 35 g di eritritolo.

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 25 minuti
- Tempo di cottura: 20–23 minuti
- Tempo totale: circa 50 minuti, più raffreddamento
- Difficoltà: media
- Porzioni: 10 cupcake
- Stampo consigliato: teglia da muffin con 10 pirottini
- Peso finale stimato: circa 680–720 g
- Peso stimato di 1 cupcake: circa 68–72 g

Procedimento

1. Lava le fragole, asciugale bene e tagliale a pezzetti piccoli.
2. Metti le fragole in un pentolino con l'eritritolo a velo e il succo di limone. Cuoci a fuoco basso per circa 5–7 minuti, mescolando spesso, finché il liquido si riduce e ottieni una composta morbida ma non acquosa.
3. Spegni il fuoco e lascia raffreddare completamente la composta. Questo passaggio è importante: se la composta è calda, ammorbidisce troppo il cuore cheesecake.
4. Prepara il cuore cheesecake. In una ciotola lavora il formaggio spalmabile con il tuorlo, l'eritritolo a velo, la puntina di stevia se la usi e la vaniglia.
5. Mescola fino a ottenere una crema liscia, densa e senza grumi. Metti la crema in frigorifero mentre prepari la base.
6. In una ciotola capiente unisci farina di mandorle, farina di cocco, cacao amaro, lievito, bicarbonato e sale. Mescola bene gli ingredienti secchi.
7. In un'altra ciotola lavora le uova con l'eritritolo a velo e la puntina di stevia, se la usi.
8. Aggiungi il burro fuso tiepido, lo yogurt greco, il latte di mandorla, la vaniglia, l'aceto di mele e il colorante rosso.
9. Mescola fino a ottenere un composto uniforme. Il colore deve essere rosso intenso, perché in cottura tenderà leggermente a scurire per la presenza del cacao.
10. Unisci gli ingredienti secchi al composto umido e mescola con una spatola fino a ottenere un impasto morbido, cremoso e abbastanza denso.
11. Lascia riposare l'impasto per 5 minuti. La farina di cocco assorbirà parte dell'umidità e la consistenza diventerà più stabile.
12. Sistema i pirottini nella teglia da muffin.
13. Versa sul fondo di ogni pirottino un cucchiaino abbondante di impasto red velvet.
14. Aggiungi al centro un cucchiaino di crema cheesecake e mezzo cucchiaino di composta di fragole.
15. Copri con altro impasto red velvet, senza riempire i pirottini oltre i $\frac{3}{4}$ della loro altezza.
16. Cuoci in forno statico preriscaldato a 170°C per circa 20–23 minuti.
17. I cupcake sono pronti quando la superficie è stabile e leggermente elastica al tatto. Non devono cuocere troppo, altrimenti la base keto rischia di asciugarsi.
18. Sforna e lascia raffreddare i cupcake nella teglia per 10 minuti.

19. Trasferiscili poi su una griglia e lasciali raffreddare completamente prima di servirli.
20. Per una consistenza migliore del cuore cheesecake, lasciali riposare almeno 1 ora in frigorifero prima dell'assaggio.

Consistenza

L'impasto prima della cottura deve essere **cremoso, morbido e da cucchiaio**, non liquido e non compatto come una frolla.

Dopo la cottura i cupcake devono risultare **soffici, leggermente umidi e stabili**, con un cuore cheesecake cremoso ma non colante.

La composta di fragole deve sentirsi come una piccola nota fresca e golosa, senza bagnare troppo l'interno.

Metodo tecnico

La farina di mandorle dà morbidezza, ma da sola può rendere l'impasto fragile. La piccola dose di farina di cocco aiuta ad assorbire l'umidità e rende il cupcake più stabile.

Lo yogurt greco o la panna acida servono per dare alla red velvet quella nota leggermente acidula tipica, mentre l'aceto aiuta l'impasto a risultare più equilibrato e leggero.

Le fragole fresche non vanno inserite crude in grande quantità, perché rilasciano acqua durante la cottura. Per questo vengono prima trasformate in una composta veloce: il sapore resta più concentrato e il cuore cheesecake rimane più sicuro.

L'eritritolo a velo è indicato come scelta principale perché è più facile da trovare in Europa e si comporta bene nei dolci keto. L'alluloso resta una seconda scelta utile, soprattutto per chi lo ha già in casa e vuole una morbidezza leggermente più rotonda.

Conservazione

Conserva i cupcake red velvet keto con cuore cheesecake alla fragola in frigorifero, dentro un contenitore chiuso, per 2-3 giorni.

Non lasciarli a temperatura ambiente a lungo, perché contengono un cuore cremoso a base di formaggio spalmabile e tuorlo.

Si possono congelare per circa 1 mese. Per servirli, lasciali scongelare lentamente in frigorifero. Dopo il freezer il cuore cheesecake può risultare leggermente meno cremoso, ma il sapore resta buono.

Segreti e trucchi

Usa eritritolo a velo, non granulare. Nei dolci morbidi keto l'eritritolo granulare può lasciare una sensazione più fredda e leggermente sabbiosa.

Se usi eritritolo granulare, macinalo prima molto bene fino a renderlo fine come zucchero a velo.

Il colorante in gel è preferibile a quello liquido, perché colora meglio senza aggiungere troppa umidità.

Non aumentare troppo il cacao: nella red velvet il cacao deve sentirsi appena, non trasformare il cupcake in un dolce al cioccolato.

Non riempire troppo i pirottini. Se arrivano oltre i $\frac{3}{4}$, in cottura possono gonfiarsi troppo e perdere la forma.

Non prolungare la cottura “per sicurezza”. I dolci keto continuano a stabilizzarsi mentre si raffreddano, quindi una cottura eccessiva li rende più asciutti.

Se usi pirottini in silicone, potrebbe servire qualche minuto in più di cottura, perché il silicone trattiene più umidità rispetto alla carta.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 2010 kcal
- Carboidrati: circa 29 g
- Proteine: circa 67 g
- Grassi: circa 180 g

Per 1 cupcake

- Calorie: circa 201 kcal
- Carboidrati: circa 2,9 g
- Proteine: circa 6,7 g
- Grassi: circa 18 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. 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.