

Biscottini da tè al limone glassati chetogenici

Piccoli, morbidi, profumati e coperti da una glassa bianca al limone: questi biscottini da tè al limone glassati chetogenici sono pensati per chi ama i dolci semplici, delicati e belli da servire. Non sono biscotti secchi e croccanti: restano morbidi, burrosi, con una nota fresca di limone e una glassa leggera che li rende più golosi senza appesantirli.

Ingredienti

Per circa 20 biscottini da tè

- 200 g farina di mandorle fine
- 55 g burro morbido
- 55 g formaggio spalmabile full fat
- 50 g eritritolo a velo
- 1 uovo medio
- 55–60 g succo di limone fresco
- scorza grattugiata fine di 1 limone non trattato
- 1 pizzico piccolo di sale

Per la glassa bianca al limone

- 30 g eritritolo a velo
- 10–12 g succo di limone fresco
- 5 g formaggio spalmabile morbido
- poca scorza di limone grattugiata fine, facoltativa

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 15 minuti
- **Riposo impasto:** 25–30 minuti in frigorifero
- **Cottura:** 9–11 minuti
- **Tempo totale:** circa 55 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 20 biscottini
- **Peso finale stimato:** circa 350–370 g
- **Peso medio per biscottino:** circa 18 g
- **Cottura:** forno statico a 180°C
- **Teglia consigliata:** teglia bassa rivestita con carta forno

Procedimento

1. Metti in una ciotola il burro morbido, il formaggio spalmabile, l'eritritolo a velo, il succo di limone e la scorza grattugiata.
2. Lavora tutto con le fruste elettriche oppure con una spatola, fino a ottenere una crema liscia e morbida.
3. Aggiungi l'uovo e mescola bene. In questa fase il composto può sembrare abbastanza fluido: è normale.

4. Unisci la farina di mandorle e il pizzico di sale. Mescola fino a ottenere un impasto morbido, compatto ma non duro.
5. Copri la ciotola e lascia riposare l'impasto in frigorifero per 25–30 minuti. Questo passaggio è importante perché l'impasto deve rassodarsi prima di essere lavorato.
6. Accendi il forno statico a 180°C e rivesti una teglia con carta forno.
7. Riprendi l'impasto e forma circa 20 palline piccole. Sistematele sulla teglia lasciando un po' di spazio tra una e l'altra.
8. Schiaccia leggermente ogni pallina con le dita, formando piccoli dischetti spessi. Non farli troppo sottili: devono restare morbidi.
9. Cuoci in forno statico a 180°C per circa 9–11 minuti, fino a quando i bordi iniziano appena a dorare.
10. Sforna i biscottini e non toccarli subito. Da caldi sono delicati e fragili.
11. Lasciali raffreddare completamente sulla teglia, poi spostali con delicatezza su una gratella o su un piatto.
12. Prepara la glassa mescolando l'eritritolo a velo con il succo di limone e i 5 g di formaggio spalmabile. Devi ottenere una glassa bianca, densa ma spalmabile.
13. Distribuisci poca glassa su ogni biscottino ormai freddo. Aggiungi, se vuoi, una micro-grattugiata di scorza di limone.
14. Lascia riposare i biscottini glassati per almeno 20 minuti prima di servirli, così la glassa si stabilizza meglio.

Consistenza

L'impasto crudo è **morbido, cremoso e leggermente appiccicoso**. Non deve sembrare una frolla classica da stendere con il mattarello.

Dopo il riposo in frigorifero diventa più lavorabile, ma resta comunque delicato.

Dopo la cottura i biscottini sono **morbidi, teneri e leggermente friabili**. La glassa al limone aggiunge una superficie dolce e fresca, senza renderli duri.

Metodo tecnico

Il formaggio spalmabile serve a mantenere il biscotto più morbido e meno asciutto. La farina di mandorle, da sola, tende a dare una consistenza più fragile rispetto alla farina tradizionale; per questo il riposo in frigorifero è importante.

La glassa va messa solo sui biscotti completamente freddi. Se i biscottini sono anche solo tiepidi, la glassa si scioglie, scivola e perde il suo bel colore bianco.

Il piccolo trucco dei 5 g di formaggio spalmabile nella glassa aiuta a renderla più liscia e meno “polverosa”, soprattutto se si usa eritritolo a velo.

Conservazione

Conserva i biscottini da tè al limone glassati in un contenitore chiuso, in frigorifero, per circa 5–6 giorni.

Si possono congelare, meglio **senza glassa**, fino a 2 mesi. Una volta scongelati, puoi aggiungere la glassa fresca al momento.

A temperatura ambiente possono restare qualche ora, ma non consiglio di conservarli fuori dal frigorifero per giorni, perché contengono burro e formaggio spalmabile.

Segreti e trucchi

- Usa limone fresco, non solo aroma: la scorza è quella che dà il profumo vero.
- Non saltare il riposo in frigorifero: l'impasto è morbido e senza riposo si lavora male.
- Non cuocerli troppo: devono restare chiari, appena dorati sotto.
- Aspetta che siano freddi prima di glassarli, altrimenti si rompono.
- Per biscottini più piccoli ed eleganti, non superare i 18–20 g di impasto ciascuno.
- Se usi farina di mandorle molto fine e asciutta, puoi ridurre leggermente la dose a 185–190 g oppure aggiungere 1 cucchiaino di succo di limone se l'impasto risulta troppo compatto.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati totali:** circa 44 g
- **Proteine:** circa 54 g
- **Grassi:** circa 173 g
- **Calorie:** circa 1820 kcal

Per 1 biscottino, considerando 20 biscottini

- **Carboidrati totali:** circa 2,2 g
- **Proteine:** circa 2,7 g
- **Grassi:** circa 8,6 g
- **Calorie:** circa 91 kcal

I valori sono stimati e possono cambiare in base alla marca della farina di mandorle, del formaggio spalmabile e del dolcificante usato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.