

Cheesecake chetogenica senza forno ai frutti di bosco

Ingredienti

Per la base

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

Per la crema

- 350 g di formaggio spalmabile intero
- 200 g di mascarpone
- 100 g di panna fresca da montare ben fredda
- 45 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

- 100 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 riposo in frigorifero: almeno 6 ore
- Tempo totale: circa 6 ore e 25 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 8
- Peso finale stimato: circa 1040 g
- Stampo consigliato: tortiera da 16 cm con fondo removibile

Procedimento

1. Rivesti il fondo della tortiera con carta forno.
2. In una ciotola mescola la farina di mandorle, la farina di cocco, l'eritritolo a velo e il pizzico di sale.
3. Aggiungi il burro fuso e mescola bene fino a ottenere un composto umido e sabbioso.

4. Versa il composto nello stampo e compattalo molto bene sul fondo con il dorso di un cucchiaio oppure con il fondo di un bicchiere.
5. Premi bene soprattutto ai bordi, così la base resta più ordinata al taglio.
6. Metti la base in frigorifero per almeno 30 minuti.
7. 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.
8. Lavora il composto con una spatola oppure con fruste elettriche a bassa velocità solo il tempo necessario per renderlo liscio e uniforme.
9. In una ciotola a parte monta la panna ben fredda fino a ottenere una consistenza morbida ma stabile.
10. Unisci la panna montata poco alla volta alla crema di formaggi.
11. Incorporala delicatamente con una spatola, con movimenti dal basso verso l'alto, fino a ottenere una crema soda, liscia e ben amalgamata.
12. Versa la crema sopra la base ben fredda.
13. Livella con delicatezza la superficie.
14. Copri e lascia riposare in frigorifero per almeno 6 ore, meglio ancora tutta la notte.
15. Poco prima di servire, metti i frutti di bosco in una ciotolina.
16. Se vuoi, condiscili con l'eritritolo a velo e il succo di limone.
17. Mescola delicatamente e lasciali riposare 5 minuti.
18. Distribuiscili sopra la cheesecake solo al momento di servire.
19. Sforma con delicatezza e taglia a fette.

Consistenza

La base deve risultare compatta e leggermente friabile, senza rompersi troppo al taglio. La crema deve essere densa, liscia e stabile, capace di reggere bene la fetta pur restando morbida e piacevole in bocca.

Dopo il lungo riposo in frigorifero, la cheesecake deve avere una forma pulita e non sembrare una coppa o un dessert da cucchiaio.

Metodo tecnico

Qui il punto importante è la stabilità senza usare gelatina. Per questo la crema ha più formaggio e meno panna rispetto a una preparazione più morbida, mentre la base è resa un po' più ferma dalla piccola presenza di farina di cocco.

Il formaggio spalmabile dà la nota fresca tipica della cheesecake, il mascarpone arrotonda il gusto e aggiunge corpo, mentre la panna serve solo ad alleggerire un po' la struttura senza farla cedere.

Il riposo lungo è fondamentale: con poco riposo questa ricetta resta troppo morbida, mentre con una notte in frigorifero diventa molto più credibile come torta vera.

Segreti e trucchi

- Il formaggio spalmabile e il mascarpone devono essere morbidi e lavorabili, non freddi duri di frigorifero, così la crema viene più liscia e senza grumi.
- Usa uno **stampo piccolo da 16 cm**: aiuta molto ad avere una cheesecake più alta e più stabile.
- La base va **compattata bene**, senza lasciarla troppo morbida.
- La panna deve essere **ben fredda** per montare correttamente.
- Non lavorare troppo i formaggi: basta renderli lisci.
- Il riposo in frigorifero qui è fondamentale: meglio una notte intera che avere fretta.

- I frutti di bosco vanno aggiunti sopra solo alla fine, così non bagnano la superficie.
- Per tagliare fette più pulite, usa un coltello liscio e asciugalo tra un taglio e l'altro.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 3890 kcal
- Carboidrati: circa 41 g
- Proteine: circa 54 g
- Grassi: circa 381 g
- Peso finale della ricetta: circa 1040 g

Per 1 porzione (8 porzioni)

- Calorie: circa 486 kcal
- Carboidrati: circa 5,1 g
- Proteine: circa 6,8 g
- Grassi: circa 47,6 g
- Peso della singola porzione: circa 130 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