

Barrette croccanti keto con noci tostate e cioccolato fondente

Queste barrette croccanti keto con noci tostate e cioccolato fondente sono piccoli dolcetti semplici, intensi e molto soddisfacenti. Si preparano con pochi ingredienti, non richiedono cotture complicate e hanno quella consistenza golosa da snack al cioccolato, ma in versione chetogenica e senza zucchero aggiunto.

La base è fatta con frutta secca tostata in padella con burro, eritritolo a velo e un pizzico di inulina, poi viene compattata nello stampo e ricoperta con cioccolato fondente. Il risultato è un quadrotto croccante, profumato, perfetto da tenere in frigorifero quando si ha voglia di qualcosa di dolce ma semplice.

Ingredienti

Per la base croccante

- 200 g noci miste tritate grossolanamente per esempio noci, nocciole, mandorle o pecan
- 25 g burro
- 30 g eritritolo a velo
- 2 g inulina
- 1 pizzico di sale
- vaniglia q.b., facoltativa

Per la copertura

- 80 g cioccolato fondente 85%

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di cottura/tostatura: 6-8 minuti
- Riposo in frigorifero: almeno 1 ora
- Tempo totale: circa 1 ora e 25 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 16 quadrotti
- Stampo consigliato: piccolo stampo rettangolare o quadrato rivestito con carta forno
- Peso finale stimato: circa 330 g
- Peso indicativo per 1 quadrotto: circa 20 g

Procedimento

1. Trita le noci miste in modo grossolano. Non devono diventare farina: devono restare pezzetti irregolari, belli da sentire sotto i denti.
2. Rivesti uno stampo piccolo con carta forno. Per questa dose va bene uno stampo non troppo grande, così le barrette restano abbastanza compatte e non troppo sottili.

3. In una padella antiaderente sciogli il burro a fuoco basso.
4. Aggiungi l'eritritolo a velo, l'inulina, il pizzico di sale e la vaniglia, se la usi. Mescola bene per creare una base burrosa dolce.
5. Aggiungi le noci tritate e mescola con cura, facendo tostare tutto per circa 6-8 minuti a fuoco basso/medio. Le noci devono diventare profumate, ma non devono bruciare.
6. Versa subito il composto nello stampo preparato e schiaccialo bene con il dorso di un cucchiaio. Questo passaggio è importante: più compatti bene la base, più i quadrotti terranno il taglio.
7. Sciogli il cioccolato fondente a bagnomaria oppure nel microonde a brevi intervalli, mescolando ogni volta.
8. Versa il cioccolato fuso sopra la base di noci e distribuiscilo in modo uniforme.
9. Metti lo stampo in frigorifero per almeno 1 ora, finché il cioccolato sarà ben rassodato.
10. Taglia in 16 quadrotti piccoli con un coltello affilato.

Consistenza

La base resta croccante, ricca e irregolare, con le noci ben presenti. Il cioccolato fondente crea una copertura compatta e intensa. Non sono barrette morbide: sono più simili a piccoli quadrotti croccanti al cioccolato, da mangiare freddi o leggermente lasciati a temperatura ambiente per qualche minuto.

Metodo tecnico

L'eritritolo non caramella come lo zucchero tradizionale, quindi in questa ricetta non dobbiamo aspettarci un vero effetto caramello. Il gusto tostato arriva soprattutto dalla frutta secca scaldata lentamente nel burro.

L'inulina serve solo ad arrotondare leggermente il sapore e rendere la base meno "secca" al palato. Non va aumentata troppo, perché potrebbe cambiare la consistenza e rendere il composto più appiccicoso.

Il vero segreto è compattare bene la base nello stampo: se resta troppo morbida e sgranata, i quadrotti tenderanno a rompersi al taglio.

Conservazione

Conserva le barrette croccanti keto in frigorifero, dentro un contenitore chiuso, per circa 5-6 giorni.

Si possono anche congelare: sistemale già tagliate, separate con piccoli pezzi di carta forno, e conservale in freezer fino a 1 mese. Prima di mangiarle, lasciale qualche minuto a temperatura ambiente.

A temperatura ambiente tendono ad ammorbidirsi, soprattutto se fa caldo, quindi è meglio tenerle in frigorifero.

Segreti e trucchi

Per un gusto più intenso, puoi tostare le noci qualche minuto in padella prima di aggiungere burro ed eritritolo.

Non tritare troppo la frutta secca: se diventa troppo fine, la base perde l'effetto croccante.

Usa cioccolato fondente almeno all'85%, così il gusto resta deciso e la dolcezza non diventa stucchevole.

Se vuoi quadrotti più ordinati, lasciali riposare 5 minuti fuori dal frigorifero prima di tagliarli: il cioccolato sarà compatto ma meno fragile.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa 330 g

- Calorie: circa 1910 kcal
- Carboidrati: circa 49 g
- Proteine: circa 39 g
- Grassi: circa 187 g

Per 1 quadrotto

Considerando 16 quadrotti da circa 20 g ciascuno:

- Calorie: circa 119 kcal
- Carboidrati: circa 3,1 g
- Proteine: circa 2,4 g
- Grassi: circa 11,7 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.