

Torta Chetogenica con Marmellata Keto

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 25–30 minuti

Tempo di riposo: almeno 1 ora (raffreddamento completo)

Stampo: 20 cm

Porzioni: 8–10

Difficoltà: Facile

Tutti gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente.

- 120 g farina di mandorle finissima, impalpabile
- 30 g proteine in polvere neutre
- 1 cucchiaino (circa 5 g) psillio in polvere fine
- 1 cucchiaino (circa 3 g) gomma di xantana
- 1 cucchiaino lievito per dolci senza glutine
- 1 pizzico di sale
- 4 uova medie a temperatura ambiente
- 80 g eritritolo

Dolcificante:

- **70 g eritritolo**

Alternativa:

→ 70 g allulosio (può sostituire completamente l'eritritolo; con allulosio la torta risulterà leggermente più morbida e dal gusto più rotondo).

- 50 g burro chiarificato fuso (non caldo)
- 1 cucchiaino estratto naturale di vaniglia
- 3–4 cucchiaini marmellata keto (lamponi o frutti di bosco)

Procedimento

1. Montare le uova con l'eritritolo (o allulosio) fino ad ottenere un composto chiaro, gonfio e spumoso.
2. In una ciotola a parte setacciare farina di mandorle, proteine, psillio, gomma xantana, lievito e sale.
3. Incorporare delicatamente gli ingredienti secchi al composto di uova, mescolando dal basso verso l'alto con una spatola.
4. Aggiungere il burro fuso (intiepidito) e la vaniglia, amalgamando con movimenti delicati.
5. Versare metà impasto nello stampo rivestito con carta forno.
6. Distribuire la marmellata al centro, senza arrivare ai bordi.

7. Coprire con il restante impasto livellando delicatamente.

Cuocere in forno statico preriscaldato a **170°C per 25–30 minuti**.

Fare la prova stecchino.

Lasciare raffreddare completamente prima di sformare.

Il raffreddamento è parte della cottura: non saltare questo passaggio.

Consistenza

Torta soffice, stabile al taglio, con cuore leggermente più umido nella zona della marmellata.

Non è compatta né “biscottosa”: è una vera torta da colazione o merenda.

Metodo tecnico

- Lo psillio e la gomma xantana lavorano insieme per dare struttura ed elasticità.
- La montata delle uova è fondamentale: non ridurre questo passaggio.
- Non frullare l'impasto: mescolare delicatamente.

Conservazione

Si conserva in frigorifero fino a 4 giorni, ben chiusa.

Per via del contenuto di burro e grassi, il frigorifero aiuta a stabilizzare la struttura. Prima di servire, lasciarla 10–15 minuti a temperatura ambiente.

Può essere congelata a fette per circa 1 mese.

Valori nutrizionali (indicativi)

Per 100 g di prodotto:

Calorie: ~300 kcal

Carboidrati netti: ~3–4 g

Proteine: ~10 g

Grassi: ~26 g

Le porzioni possono variare in base al taglio.

Per un consumo equilibrato si consiglia una fetta di circa 80–90 g, ideale per colazione o merenda chetogenica.