

Biscotti al burro chetogenici senza uova: friabili, facili e senza zucchero

Questi **biscotti al burro chetogenici senza uova** sono semplici, friabili e delicati, perfetti per la colazione, per il tè o per quando hai voglia di un dolcetto piccolo ma davvero soddisfacente.

La consistenza ricorda una frolla morbida e burrosa: l'impasto si lavora facilmente, non richiede ingredienti complicati e, una volta freddi, i biscotti diventano più stabili e piacevolmente friabili.

Sono una ricetta base molto utile, perché da questo impasto si possono preparare anche biscotti con marmellata keto, biscotti glassati al cioccolato o piccole varianti profumate alla vaniglia, limone o cannella.

Ingredienti

Per circa **16 biscotti piccoli**

- 120 g farina di mandorle finissima
- 15 g fibra di avena
- 45 g eritritolo a velo oppure allulosio a velo
- 70 g burro morbido
- 25 g formaggio spalmabile oppure mascarpone
- 2 g lievito per dolci
- 0,5 g gomma di xantano
- 1 pizzico di sale fino
- vaniglia q.b.
- 10–15 g latte di mandorla senza zucchero, solo se serve

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 15 minuti
- **Riposo:** 20 minuti
- **Cottura:** 12–15 minuti
- **Tempo totale:** circa 50 minuti
- **Temperatura:** 160°C forno statico
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 16 biscotti
- **Peso consigliato per biscotto:** circa 15 g da crudo
- **Peso finale stimato:** circa 200–220 g totali

Procedimento

1. In una ciotola lavora il burro morbido con l'eritritolo a velo, oppure l'allulosio a velo, la vaniglia e un pizzico di sale.
2. Mescola fino a ottenere una crema morbida e uniforme.
3. Aggiungi il formaggio spalmabile oppure il mascarpone e incorporalo bene al composto.
4. In una ciotola a parte unisci la farina di mandorle finissima, la fibra di avena, il lievito per dolci e la gomma di xantano.

5. Versa gli ingredienti secchi nella crema di burro.
6. Mescola con una spatola fino a ottenere un impasto morbido, compatto e modellabile.
7. Se l'impasto dovesse risultare troppo asciutto, aggiungi il latte di mandorla poco alla volta. Parti da 10 g e aggiungi il resto solo se serve.
8. Forma un panetto, copri e lascialo riposare in frigorifero per circa 20 minuti.
9. Riprendi l'impasto e dividilo in circa 16 palline da 15 g ciascuna.
10. Sistemale su una teglia rivestita con carta forno e schiacciale leggermente con le dita.
11. Cuoci in forno statico preriscaldato a 160°C per 12–15 minuti.
12. Sforna i biscotti quando i bordi sono appena dorati.
13. Non spostarli subito: appena usciti dal forno sono fragili.
14. Lasciali raffreddare completamente su una griglia prima di servirli.

Consistenza

L'impasto deve ricordare una frolla morbida: compatto, burroso, modellabile e non troppo appiccicoso.

Prima del riposo può sembrare leggermente morbido, ma in frigorifero si assesta e diventa più facile da lavorare.

Dopo la cottura i biscotti sono delicati e friabili. Appena sfornati sembrano ancora teneri, ma non è un errore: raffreddandosi diventano più stabili e acquistano la loro consistenza finale.

Metodo tecnico

Nei biscotti chetogenici senza uova serve un piccolo equilibrio tra parte grassa, parte asciutta e ingredienti leganti.

La farina di mandorle dà sapore e morbidezza, ma da sola rischia di rendere il biscotto troppo umido e compatto. La fibra di avena aiuta ad asciugare l'impasto e a renderlo più simile a una frolla.

Il formaggio spalmabile o il mascarpone sostituisce in parte la funzione dell'uovo: rende l'impasto più morbido, più legato e meno sbricioloso.

La gomma di xantano va usata in quantità minima. Ne basta pochissima per aiutare la struttura senza rendere il biscotto gommoso.

Conservazione

I biscotti al burro chetogenici senza uova si conservano in una scatola chiusa a temperatura ambiente per circa **3 giorni**.

In frigorifero durano fino a **5 giorni**, ma è meglio lasciarli 10 minuti a temperatura ambiente prima di servirli, così tornano più gradevoli e burrosi.

Si possono anche congelare già cotti fino a **1 mese**. Per consumarli, lasciali scongelare a temperatura ambiente e, se vuoi, passali pochi minuti in forno tiepido per ravvivare la friabilità.

Segreti e trucchi

Non cuocere troppo questi biscotti. I biscotti chetogenici sembrano spesso morbidi appena sfornati, ma si rassodano raffreddando.

Usa dolcificante a velo, non granulare. L'eritritolo granulare può lasciare una sensazione sabbiosa sotto i denti.

Se usi alluloso, controlla la cottura con attenzione: tende a colorire prima dell'eritritolo e può rendere i biscotti leggermente più morbidi.

Se vuoi biscotti più profumati, puoi aggiungere scorza di limone, cannella o qualche goccia di aroma mandorla.

Il raffreddamento su griglia è importante: evita che il fondo resti umido e aiuta i biscotti a diventare più friabili.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1320 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 15 g
- **Proteine:** circa 27 g
- **Grassi:** circa 126 g

Per 1 biscotto, considerando 16 biscotti totali

- **Calorie:** circa 82 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 0,9 g
- **Proteine:** circa 1,7 g
- **Grassi:** circa 7,9 g

I valori sono indicativi e possono cambiare in base alle marche degli ingredienti utilizzati.