

# Crema al formaggio spalmabile chetogenica

## Ingredienti

- 250 g di formaggio spalmabile intero
- 100 g di panna fresca da montare ben fredda
- 30 g di eritritolo a velo
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico piccolo di sale
- facoltativo: poca scorza di limone grattugiata finemente

## Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di riposo: 20 minuti facoltativi
- Tempo totale: 10-30 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4
- Peso finale stimato: circa 380 g

## Procedimento

1. Metti il formaggio spalmabile in una ciotola e lavoralo per pochi secondi con una spatola o con fruste elettriche a bassa velocità, solo per renderlo più morbido e uniforme.
2. Aggiungi l'eritritolo a velo, la vaniglia e il pizzico di sale.
3. Mescola fino a ottenere una base liscia e senza grumi.
4. In una ciotola a parte monta la panna ben fredda fino a una consistenza morbida e stabile.
5. Unisci la panna montata poco alla volta al composto di formaggio spalmabile.
6. Incorporala delicatamente con una spatola, con movimenti dal basso verso l'alto.
7. Continua fino a ottenere una crema soffice, liscia e ben amalgamata.
8. Se vuoi, aggiungi alla fine pochissima scorza di limone grattugiata per dare una nota più fresca.
9. Servi subito oppure lascia riposare in frigorifero per circa 20 minuti.

## Consistenza

Appena pronta la crema è morbida, ariosa e vellutata, con una struttura liscia e piacevole. Dopo il riposo in frigorifero diventa leggermente più compatta e stabile, perfetta sia al cucchiaino sia come farcitura.

## Metodo tecnico

Il formaggio spalmabile dà una base più fresca e leggermente più leggera nel gusto rispetto al mascarpone, ma ha comunque abbastanza struttura per sostenere bene la panna montata. La panna serve ad alleggerire la crema e a renderla più soffice, mentre l'eritritolo a velo aiuta a evitare una consistenza granulosa.

È importante non lavorare troppo il formaggio spalmabile: basta ammorbidirlo. Se viene montato

troppo a lungo, la crema può perdere parte della sua delicatezza e diventare più densa del necessario.

## Segreti e trucchi

- Usa **eritritolo a velo** per una crema più liscia e piacevole.
- La **panna deve essere ben fredda** per montare correttamente.
- Il formaggio spalmabile va solo **ammorbidito**, non montato a lungo.
- Se vuoi una crema più soda per farcire, lasciala riposare almeno 30 minuti in frigorifero.
- Se vuoi una crema più fresca, aggiungi pochissima scorza di limone.
- Il pizzico di sale aiuta a rendere il sapore più pieno e meno piatto.
- Se il formaggio spalmabile è molto freddo e compatto, tiralo fuori pochi minuti prima di iniziare.
- Per una consistenza ancora più elegante, servi la crema in coppette già porzionate e lasciale riposare in frigo prima di portarle in tavola.

## Valori nutrizionali (stimati)

### Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1180 kcal
- Carboidrati: circa 13 g
- Proteine: circa 18 g
- Grassi: circa 118 g
- Peso finale della ricetta: circa 380 g

### Per 1 porzione (4 porzioni)

- Calorie: circa 295 kcal
- Carboidrati: circa 3,3 g
- Proteine: circa 4,5 g
- Grassi: circa 29,5 g
- Peso della singola porzione: circa 95 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**