

Cantuccini chetogenici alle mandorle — asciutti e friabili

- Preparazione: 20 minuti
- Riposo impasto: 10 minuti
- Prima cottura: 18–22 minuti
- Raffreddamento: 30 minuti
- Seconda cottura: 35–40 minuti
- Asciugatura finale: 20 minuti
- Porzioni: circa 30 cantuccini
- Difficoltà: facile

Ingredienti

Ingredienti secchi

- 170 g farina di mandorle finissima
- 20 g farina di cocco
- 15 g farina di semi di lino dorati finissima
- **230 g eritritolo (macinato fine)**
- ½ cucchiaino bicarbonato
- 1 pizzico di sale

Ingredienti umidi

- 2 uova medie a temperatura ambiente
- 35 g burro fuso tiepido
- 10 g panna fresca

Aromi

- 1 cucchiaino vaniglia
- ½ cucchiaino aroma mandorla amara
- Extra
- 90 g mandorle intere con pelle

Procedimento

Preparare l'eritritolo (passaggio fondamentale)

- Frullare l'eritritolo fino a ottenere una polvere fine simile allo zucchero a velo.

Piccolo segreto Keto Amica

Cristalli grandi = effetto sabbioso dopo la cottura.

Mescolare ingredienti umidi

- In una ciotola unire:
- uova
- burro fuso tiepido
- panna
- aromi
- eritritolo macinato
- Mescolare per circa 1 minuto.

Questo aiuta l'eritritolo a sciogliersi parzialmente.

Aggiungere i secchi

- Unire farine, bicarbonato e sale.
- Mescolare fino a ottenere un impasto compatto e modellabile.
- Consistenza:
- soda
- non appiccicosa
- simile a plastilina.

Riposo tecnico

- Lasciare riposare **10 minuti**.
- Serve a:
- idratare lino e cocco
- stabilizzare l'impasto
- migliorare la croccantezza finale.

Incorporare le mandorle

- Aggiungere le mandorle distribuendole uniformemente.

Formare i filoni

- Dividere in **3–4 filoni**.
- Dimensioni ideali:
- larghezza 3–4 cm
- altezza massimo 2 cm.
- Livellare con mano leggermente umida.

Prima cottura — formazione struttura

- Forno statico **170°C**
Ripiano medio-basso.
- Cuocere **18–22 minuti**.
- Segnale corretto:
- superficie asciutta
- colore dorato
- centro ancora leggermente morbido.
- ☐ Devono sembrare pane appena cotto.

□ Raffreddamento obbligatorio

- Lasciare raffreddare **30 minuti completi**.
- Il raffreddamento fa parte della cottura.

Taglio

- Tagliare con coltello seghettato in fette oblique da 1,3–1,5 cm.
- Disporre i biscotti **sdraiati naturalmente** sulla teglia.

Seconda cottura — asciugatura

- Forno statico **135–140°C**
- 20 minuti
- girare i biscotti
- altri 20 minuti
- Totale: 35–40 minuti.

Asciugatura finale (segreto dei biscotti secchi)

- Spegnerne il forno e lasciare dentro:
- 20 minuti
- sportello leggermente socchiuso.

Raffreddamento su griglia — PASSAGGIO ESSENZIALE

- Trasferire subito i cantuccini su una griglia.

Permette all'umidità di uscire dal fondo evitando condensa e perdita di croccantezza.

Consistenza finale

- Da freddi risultano:
- secchi
- croccanti
- friabili
- ideali da conservazione lunga.
- Il giorno dopo diventano ancora più asciutti.

Trucchi e Segreti Keto Amica (integrati)

- L'eritritolo va sempre macinato fine.
- Mescolarlo prima con i liquidi riduce la cristallizzazione.
- Il raffreddamento è parte della cottura.
- I biscotti croccanti devono sempre raffreddare su griglia.
- Prima cottura = struttura, seconda cottura = asciugatura.

Conservazione

- contenitore ermetico a temperatura ambiente
- fino a 3 settimane.

Valori nutrizionali (stima per 1 cantuccino)

- Calorie: ~65 kcal
- Grassi: 5 g
- Proteine: 2 g
- Carboidrati netti: ~1 g

Cucina Keto senza rinunce

In questo PDF trovi la versione pratica della ricetta. Sul sito trovi anche tutti i segreti della preparazione, varianti e abbinamenti.

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica