Mini ciambelline keto al cacao e ricotta senza farina di mandorle – Morbide e golose

Soffici, delicate e intensamente cioccolatose, queste mini ciambelline keto al cacao e ricotta sono piccoli dolci da colazione preparati senza farina di mandorle, senza frutta secca e senza farine tradizionali.

Hanno una superficie dal colore intenso e un interno morbido, con una struttura fine e leggermente alveolata, che ricorda quella di un piccolo pan di Spagna al cioccolato.

La ricotta contribuisce alla morbidezza, mentre il cacao amaro, precedentemente idratato con acqua calda, regala un gusto intenso e un colore uniforme.

Facili da preparare, sono perfette per la colazione, una merenda golosa oppure per accompagnare una tazza di caffè.

□ INGREDIENTI

Per 6 mini ciambelline

- 95 g di ricotta vaccina ben scolata
- 20 g di fibra d'avena finissima
- 3 g di fibra di bambù
- 15 g di proteine whey isolate neutre
- 8 g di inulina
- 35 g di eritritolo a velo
- 20 g di burro morbido
- 1 uovo intero (circa 50 g senza guscio)
- 10 g di cacao amaro in polvere
- 15 g di acqua calda per idratare il cacao
- 3 g di lievito istantaneo per dolci
- 1 cucchiaino di preparato alla vanillina, adattando la quantità alla concentrazione del prodotto
- 1 pizzico di sale

i□ INFORMAZIONI RAPIDE

- Preparazione: circa 15 minuti
- Riposo dell'impasto: 10 minuti
- Lievitazione: non prevista
- Temperatura: 170 °C, forno statico preriscaldato
- Cottura: 18 minuti
- Porzioni: 6 mini ciambelline
- Peso teorico dell'impasto: circa 274 g
- Peso indicativo per porzione: circa 46 g di impasto crudo
- Attrezzatura: ciotole, spatola, cucchiaio, stampo di silicone per 6 mini ciambelline
- Difficoltà: facile

□□ PROCEDIMENTO

1. Idratare il cacao

Scaldate 15 g di acqua fino a raggiungere una temperatura indicativa di 65–75 °C.

Mettete il cacao amaro in una piccola ciotola e versate gradualmente l'acqua calda, mescolando con un cucchiaino.

Lavorate il composto fino a ottenere una crema di cacao liscia, omogenea e senza grumi.

La consistenza deve essere quella di una pasta di cacao concentrata, non di una bevanda liquida.

Lasciatela intiepidire prima di utilizzarla.

2. Preparare la base alla ricotta

Mettete la ricotta ben scolata in una ciotola.

Aggiungete il burro morbido e l'eritritolo a velo.

Lavorate con una spatola o una frusta fino a ottenere un composto cremoso e abbastanza omogeneo.

3. Incorporare l'uovo e la vanillina

Aggiungete l'uovo intero e la vanillina.

Mescolate accuratamente fino a distribuire gli ingredienti in modo uniforme.

4. Aggiungere il cacao idratato

Incorporate la crema di cacao ormai tiepida.

Mescolate con una spatola fino a ottenere un composto dal colore uniforme, senza striature chiare o grumi.

5. Preparare gli ingredienti secchi

In una seconda ciotola riunite la fibra d'avena, la fibra di bambù, le whey isolate, l'inulina, il lievito istantaneo e il pizzico di sale.

Mescolate accuratamente per distribuire uniformemente tutte le polveri.

6. Formare l'impasto

Aggiungete gradualmente gli ingredienti secchi alla crema di ricotta e cacao.

Mescolate delicatamente con una spatola fino a ottenere un composto omogeneo.

L'impasto deve risultare morbido e cremoso, non compatto.

È sufficiente amalgamare bene tutti gli ingredienti, senza lavorare a lungo il composto.

7. Lasciare riposare

Lasciate riposare l'impasto per 10 minuti a temperatura ambiente.

Durante questo tempo le fibre assorbono parte dell'umidità e contribuiscono ad addensare il composto.

Trascorso il riposo, sollevate una piccola quantità di impasto con un cucchiaio.

La consistenza corretta è quella di una crema densa che scende lentamente e mantiene per qualche istante la propria forma.

Se il composto risultasse eccessivamente compatto e difficile da distribuire negli stampini, aggiungete acqua a temperatura ambiente, 5 g alla volta, mescolando e controllando nuovamente la consistenza.

L'acqua aggiuntiva è facoltativa: utilizzatela soltanto se necessaria. Potrebbe non servirne affatto.

8. Riempire gli stampini

Sistemate lo stampo di silicone sopra una teglia.

Con l'aiuto di un cucchiaio distribuite l'impasto nelle sei cavità, cercando di ottenere porzioni uniformi.

Riempite ogni cavità indicativamente per due terzi, lasciando libero il foro centrale.

Livellate delicatamente la superficie con il dorso di un cucchiaino, senza comprimere eccessivamente il composto.

9. Cuocere

Preriscaldate il forno statico a 170 °C.

Infornate le ciambelline e cuocete per 18 minuti.

Durante la cottura l'impasto aumenta leggermente di volume e sviluppa una struttura stabile.

Le ciambelline devono risultare ben formate, con una superficie asciutta e un colore marrone intenso.

Se utilizzate uno stampo con cavità di dimensioni differenti, controllate la cottura inserendo uno stecchino nella parte più spessa: deve uscire senza impasto crudo.

10. Raffreddare e sformare

Sfornate e lasciate intiepidire brevemente.

Appena lo stampo può essere maneggiato in sicurezza, sformate delicatamente le ciambelline.

Trasferitele su una griglia per permettere al vapore di disperdersi ed evitare che si accumuli umidità sotto la base.

Lasciatele raffreddare completamente prima di servirle.

□ CONSISTENZA E RISULTATO FINALE

Le mini ciambelline keto al cacao e ricotta risultano **morbide e delicate**, con una struttura interna fine e leggermente alveolata, che ricorda quella di un piccolo pan di Spagna al cioccolato.

Durante la cottura mantengono bene la forma, sviluppandosi in modo uniforme e senza collassare.

La superficie presenta un bel colore marrone intenso, mentre l'interno rimane soffice, con piccoli alveoli ben distribuiti.

Il gusto del cacao è intenso e piacevole, accompagnato dalla delicata nota aromatica della vanillina.

Il risultato sono sei piccole ciambelline dal sapore ricco di cacao e dalla consistenza morbida, piacevoli da gustare anche senza glasse, creme o coperture.

□ METODO TECNICO

La particolarità di questa preparazione è la **pre-idratazione del cacao amaro con acqua calda**.

Il cacao contiene particelle solide che assorbono parte dell'umidità dell'impasto.

Mescolarlo preventivamente con acqua calda permette di disperderlo uniformemente, riducendo la formazione di grumi e facilitandone l'incorporazione nella crema di ricotta.

Questa tecnica, conosciuta anche come *cocoa blooming*, può contribuire a valorizzare l'aroma del cacao.

La **ricotta** apporta umidità e contribuisce alla morbidezza dell'impasto.

Le **uova e le whey isolate** forniscono proteine che, durante la cottura, partecipano alla formazione e alla stabilizzazione della struttura.

La **fibra d'avena** assorbe parte dell'umidità e contribuisce a dare corpo al composto.

La **fibra di bambù**, presente in piccola quantità, contribuisce al bilanciamento degli ingredienti secchi.

L'**inulina** introduce fibra solubile e partecipa alla consistenza complessiva.

Il **burro** arricchisce il gusto e favorisce una struttura più tenera.

Il **lievito istantaneo** permette un leggero sviluppo durante la cottura.

Il riposo di 10 minuti consente alle fibre di idratarsi prima della distribuzione negli stampi, favorendo una consistenza più uniforme.

❄□ CONSERVAZIONE

Essendo dolcetti morbidi preparati con ricotta e uova, è consigliabile conservarli in frigorifero, all'interno di un contenitore ben chiuso.

Come indicazione prudenziale, consumateli entro 2–3 giorni, mantenendoli a una temperatura non superiore a 4 °C.

Prima di servirli potete lasciarli brevemente a temperatura ambiente, per apprezzarne meglio la morbidezza.

Per una conservazione più lunga è possibile congelare le singole ciambelline, dopo averle lasciate raffreddare completamente e averle confezionate separatamente.

Per scongelarle, trasferitele in frigorifero e lasciatele scongelare gradualmente. La consistenza dopo il congelamento potrebbe variare leggermente.

** SEGRETI E TRUCCHI DI OXI**

1. Scegliete un buon cacao amaro.

Il cacao è protagonista della ricetta. Utilizzate un prodotto senza zuccheri aggiunti, dal gusto intenso e piacevole.

2. Non utilizzate la crema di cacao ancora bollente.

Lasciatela intiepidire prima di unirla alla base contenente l'uovo, per evitare che il calore inizi a coagulare le proteine.

3. Non aumentate inutilmente le fibre.

Il cacao contribuisce alla densità dell'impasto. Un'aggiunta eccessiva di fibre potrebbe rendere le ciambelline troppo asciutte o compatte.

4. Evitate di aggiungere altri leganti.

Questa formulazione utilizza già una combinazione di fibre e proteine sufficiente a ottenere una struttura stabile. Non sono previsti xantano o psillio.

5. Utilizzate tranquillamente un cucchiaio.

L'impasto è cremoso e si distribuisce facilmente negli stampini. Basta accompagnarlo delicatamente con il dorso di un cucchiaino per riempire bene le cavità.

6. Rispettate la cottura.

Nel forno utilizzato per questa ricetta, 18 minuti a 170 °C sono stati sufficienti per ottenere ciambelline morbide e ben sviluppate.

7. Lasciatele raffreddare su una griglia.

Questo piccolo accorgimento permette di evitare l'accumulo di condensa sotto i dolcetti e di mantenere la superficie più asciutta.

 VALORI NUTRIZIONALI

Ricetta completa – 6 mini ciambelline

 Calorie: circa 545 kcal
 Grassi: circa 39 g
 Proteine: circa 29 g
 Carboidrati disponibili: circa 5,5 g

Per 1 mini ciambellina

 Calorie: circa 91 kcal
 Grassi: circa 6,5 g
 Proteine: circa 4,8 g
 Carboidrati disponibili: circa 0,9 g

DISCLAIMER NUTRIZIONALE E COPYRIGHT

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. 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.