

Torta piccola chetogenica al cioccolato con rum e amarena

Questa **torta piccola chetogenica al cioccolato con rum e amarena** è la versione più raccolta, pratica e domestica della torta grande da festa.

È pensata per quando si ha voglia di un dolce speciale, profumato e intenso, ma non serve preparare una torta importante da compleanno. Ha una base morbida al cacao, una ganache fondente e piccoli morsi di amarena che incontrano il profumo caldo del rum.

È una torta piccola, ma non povera: resta elegante, cioccolatosa e molto soddisfacente. Perfetta per una domenica, una cena in famiglia, un'occasione semplice o un momento in cui si vuole portare in tavola qualcosa di bello senza ritrovarsi sedici fette in frigorifero.

[Se invece cercate una torta più grande, alta e scenografica per un compleanno o una festa, trovate anche la versione da 16 fette.](#) □

Ingredienti

Per la base al cioccolato

- 3 uova grandi
- 36 g yogurt greco intero bianco
- 65 ml latte di mandorla senza zucchero
- 10 ml rum scuro
- 45 g burro fuso tiepido
- 110 g farina di mandorle finissima
- 20 g farina di cocco
- 40 g cacao amaro non zuccherato
- 85 g eritritolo a velo oppure dolcificante keto in polvere
- 5 g lievito istantaneo per dolci
- 4 g bicarbonato
- 1 g sale fino
- 40 g amarene senza zucchero aggiunto, ben scolate
- 3 g cacao amaro oppure 3 g farina di mandorle finissima, per infarinare leggermente le amarene

Per la ganache al cioccolato

- 90 g cioccolato fondente 85–90% oppure cioccolato senza zucchero
- 100 ml panna fresca liquida
- 3–5 ml rum, facoltativo
- 1 pizzico piccolo di sale, facoltativo

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 18 minuti
- **Cottura:** circa 28–34 minuti

- **Raffreddamento:** almeno 1 ora
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 50 minuti
- **Difficoltà:** media facile
- **Porzioni:** 8 fette piccole
- **Stampo consigliato:** 1 stampo rotondo da 16 cm
- **Peso finale stimato:** circa 620–680 g
- **Peso indicativo per fetta:** circa 78–85 g

Procedimento

1. Prepara lo stampo

Preriscalda il forno a **175°C statico**.

Imburra bene uno stampo rotondo da **16 cm**.

Rivesti il fondo con carta forno e imburra leggermente anche i bordi.

Questa torta è piccola e morbida, quindi è meglio preparare bene lo stampo: così si sforma senza rompersi e resta bella anche da decorare.

2. Scola bene le amarene

Scola le amarene con cura e tamponale con carta cucina.

Poi passale delicatamente in **3 g di cacao amaro** oppure in **3 g di farina di mandorle finissima**.

Questo piccolo passaggio aiuta a non farle affondare troppo nell'impasto e soprattutto evita che rilascino troppo liquido durante la cottura.

Le amarene devono essere presenti, ma non devono bagnare la torta.

3. Prepara la base liquida

In una ciotola capiente metti:

- le uova
- lo yogurt greco
- il latte di mandorla
- il rum
- il burro fuso tiepido

Lavora con una frusta a mano oppure con le fruste elettriche per pochi secondi, fino a ottenere un composto omogeneo.

Il burro deve essere fuso ma non bollente, altrimenti rischia di cuocere leggermente le uova.

4. Aggiungi gli ingredienti secchi

In un'altra ciotola mescola:

- farina di mandorle
- farina di cocco
- cacao amaro
- eritritolo a velo
- lievito
- bicarbonato
- sale

Versa gli ingredienti secchi nella ciotola con i liquidi e mescola fino a ottenere un impasto liscio, denso e cremoso.

La farina di cocco assorbe molto: dopo un minuto l'impasto diventerà più corposo. È normale.

5. Aggiungi le amarene

Unisci le amarene infarinate all'impasto e incorporale con una spatola.

Mescola piano, senza schiacciarle troppo.

Devono restare come piccoli punti morbidi dentro la torta, non diventare una purea.

6. Versa nello stampo

Versa l'impasto nello stampo preparato.

Livella la superficie con una spatola o con il dorso di un cucchiaio.

Batti leggermente lo stampo sul piano di lavoro una sola volta, senza esagerare, giusto per distribuire meglio l'impasto.

7. Cuoci la torta

Cuoci in forno statico a **175°C per circa 28–34 minuti**.

Controlla la cottura con uno stecchino: deve uscire senza impasto crudo attaccato. Qualche briciola umida va benissimo, perché questa torta deve restare morbida.

Non cuocerla troppo: le torte chetogeniche al cacao, se asciugano troppo in forno, poi diventano più compatte raffreddandosi.

Lascia raffreddare la torta nello stampo per **15–20 minuti**, poi sformala delicatamente e falla raffreddare completamente su una griglia.

8. Prepara la ganache

Trita finemente il cioccolato.

Scalda la panna in un pentolino fino a sfiorare il bollore, senza farla bollire forte.

Spegni il fuoco, aggiungi il cioccolato tritato e lascia riposare **5 minuti**.

Poi mescola lentamente con una spatola fino a ottenere una crema liscia e lucida.

Se vuoi un profumo più deciso, aggiungi **3–5 ml di rum** e un pizzico piccolo di sale.

Lascia intiepidire la ganache per qualche minuto, finché diventa più cremosa e facile da spalmare.

9. Decora la torta

Quando la torta è completamente fredda, coprila con la ganache.

Puoi spalmarla solo sulla superficie, per una torta più semplice, oppure farla scendere leggermente sui bordi.

Per una decorazione elegante puoi aggiungere:

- poco cioccolato fondente grattugiato
- 2–3 amarene ben scolate sulla superficie
- qualche ricciolo di cioccolato, se vuoi un effetto più da festa

Lascia riposare la torta almeno **20–30 minuti** prima di tagliarla.

Consistenza

L'impasto crudo è **denso, cremoso e compatto**, non liquido.

Dopo la cottura la torta resta **morbida, umida e cioccolatosa**, con una mollica scura e leggermente compatta, tipica delle torte keto ricche di cacao e farina di mandorle.

Le amarene creano piccoli punti più morbidi e profumati, senza trasformare la torta in un dolce bagnato.

La ganache sopra resta vellutata, fondente e cremosa.

Metodo tecnico

Questa torta piccola non è un semplice “mezzo dosaggio” della torta grande, perché la ricetta grande parte da 7 uova e dividerla in modo perfetto sarebbe poco pratico.

Qui la dose è stata adattata per lavorare bene con **3 uova** e uno stampo da **16 cm**.

La farina di mandorle dà morbidezza e sapore, mentre la farina di cocco assorbe l'umidità e aiuta la torta a reggere meglio.

Il rum sostituisce una piccola parte del liquido: profuma l'impasto senza renderlo troppo morbido.

Le amarene sono volutamente poche. In una torta piccola, anche 10–15 g in più possono cambiare molto la struttura. Meglio una presenza elegante e ben distribuita che un ripieno troppo umido.

Conservazione

Conserva la torta in frigorifero, coperta o chiusa in un contenitore, per **3 giorni**.

Prima di servirla, lasciala a temperatura ambiente per **15–20 minuti**: la ganache torna più morbida e il sapore del cioccolato si sente meglio.

Si può congelare.

Puoi congelarla già tagliata a fette, ben avvolta, fino a **2 mesi**.

Per scongelarla, metti le fette in frigorifero per alcune ore e poi lasciale brevemente a temperatura ambiente prima di servirle.

Segreti e trucchi

Il segreto principale è **non esagerare con le amarene**. Questa è una torta piccola: se diventano troppe, l'impasto rischia di restare troppo umido al centro.

Usa sempre amarene **ben scolate e tamponate**. Se usi amarene classiche sciroppate con zucchero, la torta sarà buona, ma i carboidrati aumenteranno molto.

L'eritritolo è meglio usarlo **a velo**. Se hai quello granulare, frullalo prima: si scioglie meglio e lascia una consistenza più fine.

Non tagliare la torta quando è ancora calda. Da calda sembra più fragile; da fredda si assesta, la fetta viene più pulita e il gusto del cioccolato diventa più rotondo.

Se vuoi una torta ancora più elegante, puoi prepararla il giorno prima: dopo una notte in frigorifero diventa più stabile e profumata.

Valori nutrizionali stimati

I valori sono calcolati usando amarene senza zucchero aggiunto o amarene al naturale ben scolate. Se si usano amarene sciroppate classiche con zucchero, i carboidrati aumentano.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 2.130 kcal
- **Carboidrati:** circa 96 g
- **Proteine:** circa 65 g
- **Grassi:** circa 181 g

Per 1 fetta, dividendo la torta in 8 porzioni

- **Calorie:** circa 266 kcal
- **Carboidrati:** circa 12 g
- **Proteine:** circa 8,1 g
- **Grassi:** circa 22,6 g

Questa resta una torta ricca, soprattutto per la presenza di cacao, mandorle, cioccolato e panna. Per questo è meglio tagliarla in **8 fette piccole**, perfette per un dolce speciale senza appesantire troppo la giornata.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.