

Muffin chetogenici al cioccolato con cuore di crema al formaggio spalmabile

Per l'impasto

- 3 uova a temperatura ambiente
- 120 g di farina di mandorle finissima
- 25 g di farina di cocco finissima
- 35 g di cacao amaro in polvere non zuccherato
- 80 g di mascarpone
- 60 g di burro fuso tiepido
- 60 g di panna fresca liquida
- 45 g di eritritolo a velo
- 10 g di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico piccolo di sale

Per il ripieno

- 120 g di crema al formaggio spalmabile dolce già pronta
 - [Passa alla ricetta: Crema al formaggio spalmabile chetogenica](#)
- 5 g di farina di cocco finissima

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 20 minuti
- Tempo di cottura: 20-22 minuti
- Tempo totale: circa 45 minuti
- Difficoltà: facile
- Resa: circa 8 muffin
- Stampo consigliato: stampo da 8-10 muffin con pirottini oppure cavità ben imburrate
- Peso finale stimato: circa 615 g

Procedimento

1. Accendi il forno a 170°C statico.
2. Prepara lo stampo con i pirottini oppure imburralo leggermente.
3. In una ciotola metti le uova, l'eritritolo a velo, la vaniglia e il pizzico di sale.
4. Mescola bene con una frusta a mano fino a ottenere un composto uniforme.
5. Aggiungi il mascarpone, la panna liquida e il burro fuso tiepido.
6. Mescola ancora fino a ottenere una base liscia.
7. Unisci la farina di mandorle, la farina di cocco, il cacao amaro e il lievito per dolci.
8. Mescola fino a ottenere un impasto denso, morbido e uniforme. Non deve essere liquido.
9. In una piccola ciotola mescola la crema al formaggio spalmabile dolce con i 5 g di farina di cocco finissima.
10. Lascia riposare il ripieno per 5 minuti, così prende un po' più struttura.

11. Distribuisci un primo strato di impasto nei pirottini, riempiendoli per circa un terzo.
12. Metti al centro di ogni muffin una piccola quantità di crema al formaggio spalmabile.
13. Copri con altro impasto, arrivando a circa tre quarti dell'altezza dello stampo.
14. Livella appena la superficie, senza premere troppo.
15. Cuoci in forno per 20-22 minuti.
16. I muffin devono risultare gonfi, con superficie asciutta e centro cotto ma ancora morbido.
17. Toglili dal forno e lasciali riposare 10 minuti nello stampo.
18. Spostali poi su una griglia e falli raffreddare bene.

Consistenza

L'impasto deve risultare soffice e umido al punto giusto, non secco. Il cuore di crema al formaggio spalmabile deve restare morbido e cremoso, ma più stabile, ben presente senza sciogliersi troppo dentro il muffin.

Metodo tecnico

Qui il punto importante è il rapporto tra impasto e ripieno. Se il cuore cremoso è troppo grande, il muffin rischia di restare instabile e di cuocere male al centro. Se è troppo piccolo, si perde l'effetto. Per questo conviene usare una quantità moderata di crema e un impasto abbastanza denso da sostenerla bene. I 5 g di farina di cocco nel ripieno aiutano a trattenere meglio l'umidità e a mantenere il cuore più stabile in cottura senza perdere la parte cremosa.

Conservazione

Conserva i muffin in frigorifero, ben chiusi, per fino a 2 giorni.

Prima di servirli, è meglio lasciarli qualche minuto a temperatura ambiente, così il cuore torna più morbido.

Puoi anche congelarli, ben protetti, per fino a 1 mese. Meglio scongelarli lentamente in frigorifero.

Segreti e trucchi

- Le uova devono essere a temperatura ambiente.
- Il mascarpone deve essere morbido e lavorabile, non freddo duro di frigorifero.
- Usa farina di mandorle finissima e farina di cocco finissima.
- Il cacao va mescolato bene con le polveri per evitare piccoli grumi.
- Non esagerare con il ripieno: il cuore deve esserci, ma senza rompere la struttura del muffin.
- Se la crema al formaggio è molto morbida, i 5 g di farina di cocco aiutano a darle più tenuta.
- Non riempire troppo i pirottini.
- Lasciali intiepidire prima di toglierli dallo stampo, così restano più stabili.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 2570 kcal
- Carboidrati: circa 36 g
- Proteine: circa 64 g

- Grassi: circa 239 g

Per 1 muffin (circa 8 muffin)

- Calorie: circa 321 kcal
- Carboidrati: circa 4,5 g
- Proteine: circa 8 g
- Grassi: circa 29,9 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