

Plumcake chetogenico agli albumi

Ingredienti

- 4 albumi
- 40 g farina di mandorle finissima
- 25 g eritritolo a velo
- 30 g burro fuso
- 40 g mascarpone
- 20 g panna liquida
- 6 g lievito per dolci
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia oppure 1 pizzico di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di cottura: 25–30 minuti
- Tempo totale: 40–45 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4
- Peso finale stimato: circa 230 g
- Stampo consigliato: piccolo stampo da plumcake da circa 18 x 8 cm

Procedimento

1. Accendi il forno a 170°C statico.
2. Rivesti lo stampo con carta forno oppure imburralo molto bene.
3. In una ciotola unisci mascarpone, panna, burro fuso intiepidito, vaniglia ed eritritolo a velo. Mescola fino a ottenere una crema liscia.
4. Aggiungi farina di mandorle e lievito, poi mescola ancora fino a ottenere un composto uniforme.
5. In un'altra ciotola monta gli albumi con il pizzico di sale fino a ottenere una massa morbida e spumosa, non troppo dura.
6. Incorpora gli albumi al composto poco alla volta, con movimenti delicati dal basso verso l'alto.
7. Versa l'impasto nello stampo e livella piano la superficie.
8. Cuoci per 25–30 minuti, finché il plumcake sarà gonfio, dorato e stabile al centro.
9. Lascialo intiepidire prima di sformarlo e poi fallo raffreddare completamente prima di tagliarlo.

Consistenza

Prima della cottura l'impasto è soffice, cremoso e leggero, non liquido ma nemmeno compatto. Dopo la cottura il plumcake resta morbido, delicato e leggermente umido al punto giusto, con una mollica soffice e fine.

Metodo tecnico

Gli albumi montati danno volume e leggerezza al dolce, mentre mascarpone e panna aiutano a evitare un risultato asciutto. La farina di mandorle dà struttura senza appesantire troppo, e il burro rende il sapore più pieno e più gradevole.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 3 giorni, ben chiuso.

Prima di servirlo è meglio lasciarlo 10–15 minuti a temperatura ambiente, così torna più morbido.

Si può congelare già tagliato a fette, separandole con carta forno.

Segreti e trucchi

- Non montare gli albumi troppo fermi: devono restare morbidi, così si incorporano meglio.
- Il burro deve essere fuso ma non caldo, altrimenti rovina la consistenza.
- Non aprire il forno troppo presto.
- Per una versione più delicata puoi aggiungere scorza di limone al posto della vaniglia.
- Se vuoi, puoi servirlo con un cucchiaino di panna montata non zuccherata oppure con una crema al mascarpone molto semplice.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 525 kcal
- Carboidrati: circa 7 g
- Proteine: circa 20 g
- Grassi: circa 46 g
- Peso finale della ricetta: circa 230 g

Per 1 porzione (4 porzioni totali)

- Calorie: circa 131 kcal
- Carboidrati: circa 1,7 g
- Proteine: circa 5 g
- Grassi: circa 11,5 g
- Peso della singola porzione: circa 57 g
-
-
- Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica.