

Plumcake keto alla panna e lamponi

Questo **plumcake keto alla panna e lamponi** è un dolce morbido, profumatissimo e stabile al taglio, pensato per la colazione, la merenda o per quei momenti in cui si ha voglia di una fetta dolce semplice ma fatta bene.

La panna rende l'impasto delicato e morbido, i lamponi portano freschezza, le proteine isolate aiutano la struttura e la fibra di avena o fibra di frumento rende la mollica più stabile. Il risultato è un plumcake chetogenico compatto ma tenero, con una superficie rustica e dorata e piccoli punti di frutta che profumano di casa.

La glassa e le noci sono facoltative, ma rendono il dolce ancora più bello e goloso: un velo bianco sopra, qualche noce tritata, e il plumcake diventa subito più elegante.

☐ Ingredienti

Per l'impasto

- 3 uova medie
- 120 g panna fresca liquida
- 100 g farina di mandorle
- 25 g farina di cocco
- 20 g fibra di avena **oppure** fibra di frumento
- 15 g proteine isolate del latte
- 70 g eritritolo/allulosio in polvere
- 35 g burro fuso tiepido
- 8 g lievito per dolci
- 1 cucchiaino di vaniglia
- scorza grattugiata di limone, facoltativa ma consigliata
- 1 pizzico di sale

Per i lamponi

- 70 g lamponi freschi oppure congelati
- 1 cucchiaino raso di fibra di avena **oppure** fibra di frumento, preso a parte per spolverare i lamponi

Opzione per decorare

- 15-20 g noci tritate grossolanamente
- glassa leggera a freddo, facoltativa

Per una glassa leggera

- 35 g eritritolo/allulosio in polvere finissimo
- 1-2 cucchiaini di succo di limone oppure panna liquida
- poche gocce di vaniglia, facoltative

i □ Informazioni rapide

- **Preparazione:** 15 minuti
- **Riposo impasto:** 10 minuti
- **Cottura:** 45-55 minuti
- **Riposo dopo cottura:** 25 minuti circa
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 30 minuti
- **Difficoltà:** media-facile
- **Stampo consigliato:** plumcake da circa 20 x 10 cm
- **Porzioni:** 10 fette
- **Peso finale stimato:** circa 520-560 g senza glassa
- **Peso indicativo per fetta:** circa 52-56 g senza glassa

□ □ Procedimento

1. Rivesti uno stampo da plumcake da circa 20 x 10 cm con carta forno.
2. Fai sciogliere il burro e lascialo intiepidire. Deve essere tiepido, non caldo.
3. In una ciotola monta le uova con il dolcificante per circa 3-4 minuti, finché diventano più chiare e leggermente spumose. Non serve una montata rigida, ma questa fase aiuta il plumcake a venire più arioso.
4. Aggiungi la panna fresca liquida, il burro fuso tiepido, la vaniglia e, se la usi, la scorza grattugiata di limone. Mescola delicatamente.
5. In una ciotola a parte mescola molto bene la farina di mandorle, la farina di cocco, la fibra di avena oppure fibra di frumento, le proteine isolate del latte, il lievito per dolci e il pizzico di sale.
6. Unisci le polveri alla parte liquida e mescola fino a ottenere un impasto uniforme.
7. Lascia riposare l'impasto per 10 minuti. Questo passaggio è importante perché la farina di cocco e la fibra devono assorbire i liquidi.
8. Dopo il riposo controlla la consistenza. L'impasto deve essere denso, cremoso e sostenuto, simile a una crema molto compatta da plumcake. Deve cadere dal cucchiaino lentamente, non colare veloce.
Se ti sembra ancora troppo morbido, aggiungi altri 5 g di fibra di avena oppure fibra di frumento, mescola e aspetta altri 5 minuti.
9. Asciuga bene i lamponi se sono freschi. Se usi lamponi congelati, non scongelarli. Spolverali con 1 cucchiaino raso di fibra di avena oppure fibra di frumento.
10. Versa metà impasto nello stampo.
11. Distribuisci una parte dei lamponi sopra il primo strato, senza schiacciarli troppo.
12. Copri con il resto dell'impasto.
13. Aggiungi gli ultimi lamponi in superficie, spingendoli appena appena, senza mandarli troppo in profondità.
14. Se vuoi aggiungere le noci, distribuisci in superficie 15-20 g di noci tritate grossolanamente e premi appena con le dita per farle aderire.
15. Cuoci in forno statico preriscaldato a 170°C per circa 45-55 minuti.
16. Dopo 35-40 minuti controlla la superficie. Se colora troppo, copri il plumcake con un foglio di carta forno appoggiato sopra, senza sigillare. Questo è ancora più utile se hai aggiunto le noci, perché potrebbero scurirsi.
17. Il plumcake è pronto quando lo stecchino esce asciutto o con poche briciole umide. Non deve uscire con impasto crudo attaccato.
18. A fine cottura spegni il forno, apri leggermente lo sportello e lascia il plumcake dentro per 10 minuti.

19. Toglilo dal forno e lascialo riposare nello stampo per altri 15 minuti.
20. Sformalo con delicatezza e fallo raffreddare completamente su una griglia prima di glassarlo o tagliarlo.

Glassa facoltativa

Per preparare una glassa leggera, mescola l'eritritolo/alluloso in polvere finissimo con 1 cucchiaino di succo di limone oppure panna liquida.

Aggiungi il liquido poco alla volta, perché ne basta pochissimo. La consistenza deve essere cremosa ma fluida, adatta a creare un velo sottile sopra il plumcake.

Quando il plumcake è completamente freddo, distribuisce la glassa sulla superficie. Puoi lasciarla più sottile, come un velo morbido, oppure leggermente più densa se vuoi un effetto più bianco e visibile.

Se hai aggiunto le noci sopra prima della cottura, la glassa passerà tra le noci e creerà un effetto rustico molto bello. Se invece vuoi un risultato più ordinato, puoi glassare prima e aggiungere poche noci tritate sopra subito dopo.

Consistenza

L'impasto, dopo il riposo, deve essere denso, cremoso e sostenuto. Non deve sembrare liquido: deve riuscire a sostenere i lamponi senza farli affondare tutti sul fondo.

Dopo la cottura il plumcake risulta morbido, profumatissimo, con una mollica compatta ma delicata. I lamponi creano piccoli punti di freschezza e umidità, senza rendere il dolce bagnato.

La superficie resta leggermente rustica e dorata. Con noci e glassa diventa più golosa, profumata e bella da servire.

Metodo tecnico

In questa ricetta la panna porta morbidezza e umidità, ma da sola non basta a sostenere l'impasto. Per questo la struttura viene costruita con più elementi.

Le uova leggermente montate aiutano a incorporare aria.

Le proteine isolate del latte danno sostegno alla mollica.

La farina di cocco assorbe una parte dell'umidità.

La fibra di avena o fibra di frumento rende l'impasto più stabile.

Il riposo prima della cottura permette alle polveri keto di idratarsi meglio.

I lamponi vanno dosati con attenzione perché rilasciano acqua. Spolverarli con poca fibra aiuta a controllare l'umidità intorno ai frutti e riduce il rischio di zone troppo bagnate dentro il plumcake.

Conservazione

Il plumcake keto alla panna e lamponi si conserva in frigorifero per circa 3 giorni, ben coperto o chiuso in un contenitore ermetico.

Prima di servirlo puoi lasciarlo 10-15 minuti a temperatura ambiente, così torna più morbido e profumato.

Può essere congelato già tagliato a fette, meglio senza glassa. Avvolgi ogni fetta singolarmente oppure separale con carta forno e conserva in freezer fino a 1 mese.

Per consumarlo, lascia scongelare la fetta in frigorifero oppure a temperatura ambiente.

☐ **Segreti e trucchi**

Il burro fuso deve essere tiepido, non caldo, altrimenti rischia di rovinare la montata delle uova.

Non saltare il riposo dell'impasto: nelle ricette keto è uno dei passaggi che cambia davvero il risultato.

Non aumentare troppo i lamponi nella prima preparazione. Sono buonissimi, ma portano acqua. Per un plumcake equilibrato, 70 g sono una quantità sicura.

Se usi lamponi congelati, non scongelarli prima. Devono entrare nell'impasto ancora congelati, altrimenti rilasciano troppo liquido.

Le noci sono facoltative, ma stanno molto bene sopra il plumcake. Ne bastano 15-20 g tritate grossolanamente: danno profumo e croccantezza senza appesantire la mollica.

La glassa deve essere aggiunta solo quando il plumcake è completamente freddo. Se il dolce è ancora caldo, la glassa si scioglie troppo e viene assorbita.

Il raffreddamento completo è obbligatorio. Se lo tagli caldo, sembrerà più umido e fragile di quanto sia davvero.

☐ **Valori nutrizionali stimati**

Valori indicativi calcolati per l'intera ricetta base, senza glassa e senza noci, considerando 10 fette da circa 52-56 g ciascuna.

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** circa 31 g
- **Proteine:** circa 70 g
- **Grassi:** circa 116 g
- **Calorie:** circa 1470 kcal

Per 1 fetta

Considerando 10 fette da circa 52-56 g ciascuna:

- **Carboidrati:** circa 3,1 g
- **Proteine:** circa 7 g
- **Grassi:** circa 11,6 g
- **Calorie:** circa 147 kcal

Extra facoltativi

Con **20 g di noci** aggiunte in superficie, l'intera ricetta aumenta indicativamente di circa:

- **Carboidrati:** +1,4 g
- **Proteine:** +3 g
- **Grassi:** +13 g
- **Calorie:** +130 kcal

La glassa leggera con eritritolo/allulosio incide soprattutto sul peso finale e sulla dolcezza, ma in genere aggiunge un impatto calorico e di carboidrati molto basso se preparata senza zucchero.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. 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.