

Waffle dolce chetogenico alla ricottina con crema e frutti di bosco

Una colazione morbidissima, cremosa e golosa, preparata con pochi ingredienti, senza farine tradizionali e con tutta la delicatezza della ricottina.

Ci sono colazioni che riescono a trasformare una semplice mattina in un momento speciale. Questi waffle dolci chetogenici alla ricottina sono proprio una di quelle preparazioni: soffici, delicati, leggermente dorati e accompagnati da una crema dolce e dalla freschezza dei frutti di bosco.

La particolarità di questa ricetta è la sua semplicità. Con un solo uovo, una piccola quantità di farina di mandorle e pochi grammi di ricottina possiamo preparare una colazione davvero golosa, senza dover ricorrere alle farine tradizionali.

La dose permette di ottenere **un waffle intero oppure due piccoli waffle dalla forma leggermente irregolare**, da sovrapporre e farcire come un goloso sandwich dolce.

La ricottina rende l'impasto piacevolmente morbido, mentre la crema dolce e i frutti di bosco creano un contrasto delicato tra dolcezza e freschezza.

Ho scelto ribes rossi e mirtilli in quantità precise, perché anche nella cucina chetogenica è importante prestare attenzione alle porzioni, soprattutto quando utilizziamo la frutta.

Il risultato è una colazione semplice, elegante e soddisfacente, perfetta anche per il fine settimana, quando possiamo concederci qualche minuto in più per iniziare la giornata con qualcosa di veramente buono.

☐ **Prima di iniziare...**

La caratteristica principale di questi waffle è la loro **morbidezza**. Non cerchiamo una consistenza secca o croccante, ma una struttura soffice, delicata e sufficientemente stabile da poter essere farcita.

Per ottenere un buon risultato utilizziamo una farina di mandorle finissima e una ricottina cremosa, non eccessivamente acquosa.

Un piccolo accorgimento riguarda il riposo dell'impasto: bastano 5–10 minuti per permettere alla farina di mandorle di assorbire parte dell'umidità e rendere il composto più uniforme.

Ma il vero segreto della cottura, utilizzando una piastra girevole, è capovolgerla immediatamente dopo aver versato l'impasto e averla chiusa.

Questo movimento permette al composto ancora fluido di distribuirsi meglio sulle due superfici della piastra, favorendo uno spessore più uniforme e una doratura equilibrata.

La rotazione deve avvenire subito, prima che l'impasto inizi a rassodarsi.

☐ **Ingredienti**

Per 1 porzione – 1 waffle intero oppure 2 piccoli waffle dalla forma leggermente irregolare

Per l'impasto

- 1 uovo medio
- 20 g di farina di mandorle finissima
- 15 g di ricottina classica o senza lattosio
- 8 g di eritritolo a velo
- 2 g di lievito per dolci
- Vaniglia in polvere, a piacere

Per la crema e la farcitura

- 20 g di ricottina classica o senza lattosio
- 10 g di eritritolo a velo
- 40 g di ribes rossi
- 20 g di mirtilli

Per decorare (facoltativo)

- Qualche fogliolina di menta fresca
- Una leggera spolverata di eritritolo a velo

i □ Informazioni rapide

Preparazione: circa 10 minuti

Riposo dell'impasto: 5–10 minuti

Cottura: circa 3–4 minuti per ciclo, secondo la piastra utilizzata

Tempo totale: circa 20–25 minuti

Metodo di cottura: piastra girevole per waffle

Difficoltà: facile

Porzioni: 1

Resa: 1 waffle intero oppure 2 piccoli waffle leggermente irregolari, secondo le dimensioni della piastra e la quantità di impasto versata

□ □ Procedimento

1. Prepariamo l'impasto

Rompiamo l'uovo in una ciotola e sbattiamolo leggermente con una frusta a mano.

Aggiungiamo i 15 g di ricottina e gli 8 g di eritritolo a velo, mescolando accuratamente fino a ottenere un composto omogeneo.

Uniamo la farina di mandorle finissima, il lievito per dolci e un pizzico di vaniglia in polvere.

Continuiamo a mescolare fino a ottenere un impasto cremoso, uniforme e senza grumi evidenti.

Non è necessario montare a lungo l'uovo: è sufficiente amalgamare bene tutti gli ingredienti.

2. Lasciamo riposare l'impasto

Lasciamo riposare il composto per **5–10 minuti a temperatura ambiente**.

Questo passaggio permette alla farina di mandorle di assorbire parte dell'umidità e contribuisce a rendere più uniforme la consistenza dell'impasto.

Dopo il riposo il composto potrebbe risultare leggermente più denso: è normale.

Mescoliamolo delicatamente prima di procedere alla cottura.

3. Scaldiamo la piastra

Accendiamo la piastra girevole per waffle e lasciamola riscaldare seguendo le indicazioni del produttore.

Se necessario, ungiamo leggermente le superfici con una quantità minima di olio, distribuendolo con un pennello da cucina.

È importante che la piastra sia ben preriscaldata, ma non eccessivamente calda, per evitare che il waffle si colori troppo rapidamente all'esterno.

4. Versiamo l'impasto e capovolgiamo subito la piastra

Versiamo l'impasto nella piastra preriscaldata.

Possiamo utilizzare tutta la quantità per preparare **un waffle intero**, oppure dividerla in due parti per ottenere **due piccoli waffle dalla forma leggermente irregolare**.

Appena versato l'impasto, chiudiamo immediatamente la piastra e capovolgiamola di 180°.

Questo passaggio è molto importante perché permette al composto ancora fluido di distribuirsi meglio all'interno della piastra, raggiungendo entrambe le superfici.

In questo modo favoriamo una distribuzione più omogenea dell'impasto e una doratura equilibrata sui due lati.

Non dobbiamo aspettare qualche minuto prima di girare la piastra: il movimento va eseguito subito dopo la chiusura.

5. Completiamo la cottura

Lasciamo cuocere per circa **3–4 minuti**, regolando il tempo in base alla potenza della piastra e alla dimensione del waffle.

Evitiamo di aprire troppo presto: l'impasto ha bisogno del tempo necessario per stabilizzarsi.

Quando il waffle risulta leggermente dorato e si stacca facilmente dalle superfici, apriamo la piastra ed estraiamolo con delicatezza.

Se abbiamo scelto di preparare due piccoli waffle, ripetiamo l'operazione con l'impasto rimanente, ricordandoci di capovolgere immediatamente la piastra anche durante la seconda cottura.

Lasciamo intiepidire brevemente prima di procedere con la farcitura.

6. Prepariamo la crema dolce

In una ciotolina uniamo i 20 g di ricottina e i 10 g di eritritolo a velo.

Lavoriamo gli ingredienti con un cucchiaino oppure con una piccola frusta fino a ottenere una crema liscia, omogenea e delicata.

Se la ricottina è leggermente granulosa, possiamo lavorarla qualche istante in più.

Laviamo delicatamente i ribes rossi e i mirtilli, poi asciughiamoli accuratamente.

7. Farciamo e decoriamo

Se abbiamo preparato **un waffle intero**, disponiamolo sul piatto da portata e completiamolo con la crema dolce alla ricottina e i frutti di bosco.

Se invece abbiamo preparato **due piccoli waffle**, disponiamo il primo sul piatto e distribuiamo sulla superficie la crema.

Aggiungiamo una parte dei ribes rossi e dei mirtilli, quindi sovrapponiamo delicatamente il secondo waffle, creando un piccolo sandwich dolce.

Completiamo la decorazione con i frutti rimasti e, se desideriamo, qualche fogliolina di menta fresca.

Una leggera spolverata di eritritolo a velo renderà la presentazione ancora più invitante.

Il nostro waffle dolce chetogenico alla ricottina è pronto da gustare! ♥◻

◻ Consistenza e risultato finale

Il risultato è un waffle morbido e delicato, con una superficie leggermente dorata e una struttura sufficientemente stabile da poter essere sollevata e farcita.

La presenza della ricottina contribuisce a mantenere l'interno soffice, mentre la farina di mandorle dona una consistenza piacevole e un sapore delicato.

Grazie alla piastra girevole, il capovolgimento immediato favorisce una distribuzione più omogenea dell'impasto e una cottura equilibrata su entrambe le superfici.

Se prepariamo due waffle piccoli, la loro forma potrà risultare leggermente irregolare: è una caratteristica naturale di questa preparazione e non compromette il risultato.

La crema dolce completa la morbidezza dell'impasto, mentre i ribes rossi e i mirtilli aggiungono freschezza e una piacevole nota leggermente acidula.

Non dobbiamo ottenere un waffle croccante: il punto di forza di questa ricetta è proprio la sua consistenza morbidissima.

□ Metodo tecnico: perché questa ricetta funziona

In questa preparazione ogni ingrediente svolge una funzione precisa.

La farina di mandorle costituisce la base dell'impasto. La sua macinazione finissima favorisce una consistenza più uniforme, mentre i grassi naturalmente presenti nelle mandorle contribuiscono alla morbidezza.

L'uovo svolge una funzione strutturale fondamentale. Durante la cottura le sue proteine si coagulano e permettono all'impasto di stabilizzarsi, anche in assenza delle farine tradizionali.

La ricottina apporta umidità e cremosità, contribuendo a mantenere l'interno del waffle morbido e delicato. È importante utilizzarne una non troppo acquosa, perché un eccesso di liquidi potrebbe rendere la struttura meno stabile.

Il lievito per dolci favorisce un leggero sviluppo durante la cottura, rendendo l'impasto meno compatto.

Il riposo di 5–10 minuti permette una distribuzione più uniforme dell'umidità. La farina di mandorle non si comporta come una farina tradizionale ricca di amido, ma beneficia comunque di un breve periodo di idratazione.

Il capovolgimento immediato della piastra girevole è un passaggio particolarmente importante: permette al composto ancora fluido di raggiungere meglio entrambe le superfici della piastra e favorisce uno spessore più regolare.

La temperatura di cottura, infine, deve essere controllata. Una piastra eccessivamente calda potrebbe provocare una doratura troppo rapida, prima che la struttura interna abbia avuto il tempo necessario per stabilizzarsi.

L'equilibrio tra questi elementi ci permette di ottenere un waffle morbido, delicato e piacevole da farcire.

❄ □ Conservazione

Questi waffle sono particolarmente buoni appena preparati, quando mantengono la loro consistenza soffice e delicata.

Possiamo comunque conservare i waffle senza farcitura in frigorifero, all'interno di un contenitore ben chiuso, fino al giorno successivo.

Prima di servirli possiamo riscaldarli brevemente nella piastra oppure in una padella antiaderente, utilizzando una temperatura moderata.

La crema alla ricottina e i frutti di bosco devono essere conservati separatamente in frigorifero.

Consiglio di assemblare il waffle soltanto al momento di servire, per evitare che l'umidità della farcitura ammorbidisca eccessivamente la superficie.

Per questa preparazione preferisco il consumo fresco, perché permette di apprezzare al meglio il contrasto tra il waffle leggermente tiepido e la crema delicata.

☐ **Segreti e trucchi per una buona riuscita**

Utilizziamo una ricottina cremosa e ben scolata. Una ricottina troppo acquosa potrebbe rendere l'impasto eccessivamente fluido e meno stabile durante la cottura.

Scegliamo una farina di mandorle finissima. Una macinazione grossolana può rendere il composto meno omogeneo e modificare la consistenza finale.

Rispettiamo il riposo dell'impasto. Anche pochi minuti aiutano a distribuire l'umidità e a ottenere un composto più uniforme.

Capovolgiamo immediatamente la piastra. È uno degli accorgimenti più importanti della preparazione. L'impasto deve distribuirsi sulle due superfici prima di iniziare a rassodarsi. Questa indicazione vale per una piastra girevole progettata per essere capovolta durante la cottura.

Non apriamo troppo presto. Il waffle deve avere il tempo necessario per stabilizzarsi. Aprire la piastra prematuramente potrebbe provocare rotture o deformazioni.

Non prolunghiamo eccessivamente la cottura. Cerchiamo una superficie leggermente dorata e un interno morbido, evitando di asciugare troppo l'impasto.

Scegliamo la dimensione secondo le nostre preferenze. L'intera dose può essere utilizzata per un waffle completo oppure divisa in due piccoli waffle. In entrambi i casi le quantità rappresentano sempre una sola porzione.

Dosiamo accuratamente i frutti di bosco. Per questa ricetta ho scelto 40 g di ribes rossi e 20 g di mirtilli. Possiamo utilizzare anche lamponi o fragole, ma cambiando la frutta è importante ricalcolare i valori nutrizionali.

Prepariamo la crema poco prima di servire. In questo modo manterremo il contrasto tra la morbidezza del waffle e la freschezza della ricottina.

☐ **Valori nutrizionali indicativi**

I valori nutrizionali si riferiscono all'intera ricetta, comprensiva di impasto, crema dolce alla ricottina e 60 g di frutti di bosco.

Per 1 porzione completa – 1 waffle intero oppure 2 piccoli waffle

- ☐ **Calorie:** circa 280 kcal
- ☐ **Grassi:** circa 19 g
- ☐ **Proteine:** circa 14 g
- ☐ **Carboidrati disponibili:** circa 9–10 g

La porzione comprende la quantità completa di ingredienti, indipendentemente dalla scelta di preparare un waffle intero oppure due piccoli waffle.

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.