

Wafer chetogenico dolce in padella – effetto crêpe croccante

Ingredienti (1 wafer grande – porzione unica)

Tutti gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente.

- 1 uovo medio
- 30 g farina di mandorle finissima
- 10 g burro fuso (nell'impasto)
- 20 ml panna fresca liquida
- 1 cucchiaino raso eritritolo
- ½ cucchiaino allulosio (facoltativo)
- Vaniglia o pizzico di cannella

Farcitura: 20 g crema al cacao chetogenica spalmabile

Alternativa farcitura: 40 g ricotta ben scolata + dolcificante a piacere

Procedimento

1. In una ciotola sbatti l'uovo con eritritolo e allulosio.
2. Aggiungi il burro fuso (non caldo), mescola.
3. Incorpora la farina di mandorle e la panna fresca fino a ottenere un impasto più denso rispetto a quello delle crêpes.
4. Scalda una padella antiaderente da 22–24 cm a fuoco medio-basso.
5. Versa l'impasto al centro e distribuiscilo con il dorso del cucchiaio formando un disco spesso e uniforme.
6. Cuoci 3–4 minuti per lato finché la superficie diventa dorata e leggermente asciutta.
7. Quando è ancora caldo, spalma al centro la crema al cacao e arrotola delicatamente formando un cannolo largo.
8. Lascia riposare 1 minuto prima di servire: si stabilizzerà mantenendo la forma.

Consistenza

Più spesso e strutturato di una crêpe.

Leggermente croccante ai bordi, morbido ma compatto al centro.

Arrotolato mantiene forma senza rompersi.

Metodo tecnico

- Non rendere l'impasto troppo liquido: deve essere più denso di quello per crêpes.
- La cottura deve asciugare leggermente la superficie.
- Arrotolare sempre da caldo: da freddo perderebbe elasticità.

Valori nutrizionali

Versione con cacao

- Calorie: circa 390 kcal
- Proteine: ~18 g
- Grassi: ~32 g
- Carboidrati netti: ~5–6 g

Versione con ricotta:

- Calorie: circa 370 kcal
- Proteine: ~20 g
- Grassi: ~28 g
- Carboidrati netti: ~4–5 g