

Plumcake Chetogenico ai Semi di Papavero

Mini Scheda Tecnica

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di cottura:** 40–45 minuti
- **Tempo di riposo:** 1 ora minimo
- **Porzioni:** 8 fette
- **Difficoltà:** Facile

Ingredienti

- 4 uova a temperatura ambiente
- 80 g eritritolo finissimo (oppure 60 g allulosio)
- 90 g farina di mandorle **finissima, impalpabile**
- 30 g fibra di bambù
- 60 ml panna fresca liquida
- 40 g burro fuso tiepido
- 35 g semi di papavero
- 8 g lievito per dolci
- 1 cucchiaino estratto naturale di vaniglia
- pizzico di sale

Tutti gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente.

Crema al formaggio veloce per farcitura (opzionale)

Ingredienti (per farcire)

- 100 g formaggio spalmabile (tipo Philadelphia o equivalente)
- 1 cucchiaio panna fresca liquida (≈ 15 g)
- 15 g eritritolo a velo
- qualche goccia di succo di limone

(Per versione più leggera si possono usare anche 50 g di formaggio spalmabile.)

Procedimento

1. Scalda leggermente la panna (non bollente) e versala sui semi di papavero. Lascia riposare 10 minuti: diventeranno morbidi e aromatici.
2. Monta le uova con l'eritritolo per 3–4 minuti fino a ottenere un composto chiaro e gonfio.
3. Aggiungi il burro fuso tiepido a filo continuando a mescolare.
4. Incorpora i semi di papavero con la panna.
5. In una ciotola separata miscela farina di mandorle, fibra di bambù, lievito e sale.
6. Unisci gli ingredienti secchi al composto liquido mescolando delicatamente con spatola (non frullare).
7. Versa l'impasto in uno stampo plumcake rivestito con carta forno.
8. Cuoci in forno statico a **170°C per 40–45 minuti**.

Se la superficie scurisce troppo, copri leggermente con carta forno negli ultimi minuti.

Opzione Facoltativa — Versione Farcita con Crema al Formaggio

Questa variante trasforma il plumcake ai semi di papavero in un dolce più ricco e cremoso, perfetto anche come dessert o torta da weekend.

Il plumcake può essere gustato semplice oppure tagliato e farcito con una crema leggera al formaggio, che aggiunge freschezza e contrasta delicatamente il sapore intenso del papavero.

Preparazione per crema

1. Mescola il formaggio spalmabile con la panna fino a ottenere una crema liscia.
2. Aggiungi eritritolo a velo e poche gocce di limone.
3. Mescola fino a consistenza morbida e vellutata.
4. Taglia il plumcake completamente freddo a metà in senso orizzontale.
5. Distribuisci la crema in modo uniforme e richiudi delicatamente.

Riposo consigliato: 20–30 minuti in frigorifero per stabilizzare la farcitura.

Consistenza

Il plumcake deve risultare soffice ma compatto, con mollica fine e leggermente umida.

I semi di papavero regalano una texture delicata e una sensazione vellutata al morso.

Il sapore migliora dopo alcune ore di riposo.

Metodo Tecnico

- L'ammollo dei semi di papavero nella panna è fondamentale: sviluppa aroma ed evita consistenza secca.
- La fibra di bambù alleggerisce la struttura mantenendo stabilità.
- Non eccedere nella cottura: il plumcake deve restare morbido.

Piccolo Segreto Keto Amica:

questo dolce è ancora più buono il giorno dopo, quando gli aromi si stabilizzano completamente.

Conservazione

- 3 giorni a temperatura ambiente ben coperto.
- Fino a 5 giorni in frigorifero.
- Riportare a temperatura ambiente 10–15 minuti prima di servire.

Si congela perfettamente già porzionato.

Valori Nutrizionali — Plumcake ai Semi di Papavero

(valori indicativi calcolati su ingredienti standard)

Peso medio plumcake cotto: circa **650 g**

Versione Base (senza farcitura)

Valori per 100 g di plumcake

- **Calorie:** ~305 kcal
- **Grassi:** 27 g
- **Proteine:** 9 g
- **Carboidrati netti:** 3,5 g

Variante Farcita con Crema al Formaggio (100 g formaggio)

Peso finale dolce: circa **765 g**

Valori per 100 g di plumcake farcito

- **Calorie:** ~325 kcal
- **Grassi:** 29 g
- **Proteine:** 9 g
- **Carboidrati netti:** 3,8 g

Variante Leggera (50 g formaggio)

Peso finale: circa **705 g**

Valori per **100 g**

- **Calorie:** ~315 kcal
- **Grassi:** 28 g
- **Proteine:** 9 g
- **Carboidrati netti:** 3,6 g

Le porzioni possono variare in base al taglio.

Per un consumo equilibrato si consiglia una fetta da circa 80–90 g, ideale per colazione o merenda chetogenica