

Torta Foresta Nera chetogenica da Oxi

Per la base al cioccolato

- 200 g di albumi a temperatura ambiente
- 2 uova intere medie a temperatura ambiente
- 120 g di mascarpone a temperatura ambiente
- 50 g di burro fuso, poi lasciato intiepidire
- 90 g di farina di mandorle finissima
- 18 g di cacao amaro non zuccherato
- 12 g di cioccolato fondente grattugiato finemente
- 60 g di eritritolo a velo **oppure**
- 40 g di allulosio + eventuale stevia q.b.
- 10 g di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 40 ml di latte di mandorla senza zucchero
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia facoltativo

Per la farcitura

- 300 g di panna fresca da montare ben fredda
- 30 g di eritritolo a velo
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia facoltativo

Per la parte fruttata

Scegli una delle due opzioni

Opzione 1 – con amarene sciroppate

- 120 g di amarene sciroppate ben scolate
- 2 cucchiaini dello sciroppo delle amarene

Opzione 2 – con amarene surgelate

- 120 g di amarene surgelate
- 2 cucchiaini di acqua
- 1 cucchiaino raso di eritritolo a velo oppure poco allulosio, se serve

Per la finitura

- 120 g di panna fresca da montare ben fredda
- 10 g di eritritolo a velo
- 20-25 g di cioccolato fondente da grattugiare o ridurre in piccole scaglie
- 6-8 amarene per decorare

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 35 minuti

- **Tempo di cottura:** 30-35 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 20 minuti + riposo
- **Difficoltà:** media
- **Porzioni:** 8 fette
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 120-130 g
- **Stampo consigliato:** tortiera da 20 cm
- **Forno:** statico a 170°C

Procedimento

Prepara la base

1. Accendi il forno statico a **170°C**. Rivesti una tortiera da 20 cm con carta forno sul fondo e, se serve, imburrala leggermente sui bordi.
2. In una ciotola mescola bene **farina di mandorle, cacao amaro, cioccolato fondente grattugiato finemente, lievito e sale**. Questo sarà il tuo mix secco.
3. In un'altra ciotola lavora **le 2 uova intere** con il dolcificante usando le fruste elettriche, finché il composto diventa più chiaro e leggermente gonfio.
4. Aggiungi il mascarpone e continua a lavorare fino a ottenere un composto liscio. Unisci poi il burro fuso tiepido, il latte di mandorla e la vaniglia, se la usi.
5. Versa il mix secco poco alla volta nel composto umido e mescola fino a ottenere una base omogenea, liscia e piuttosto densa.
6. **Monta gli albumi solo pochi minuti prima di unirli all'impasto**, così non fanno in tempo a separarsi e a rilasciare liquido sul fondo. Devono essere montati a **neve morbida**, non troppo dura.
7. Incorpora gli albumi all'impasto in **2 o 3 volte**, con movimenti delicati dal basso verso l'alto, per non smontare la massa. Se noti che sul fondo degli albumi c'è un po' di liquido, mescolali appena per riunirli prima di usarli.
8. Versa l'impasto nella tortiera e livellalo delicatamente.
9. Cuoci per circa **30-35 minuti**. La torta è pronta quando la superficie è asciutta, il centro è cotto ma ancora morbido e lo stecchino, infilato in un punto senza cioccolato fuso, esce quasi asciutto.
10. Tira fuori subito la torta dal forno. Lasciala riposare nello stampo per circa **10 minuti**, poi sformala con delicatezza e trasferiscila su una griglia per il raffreddamento completo.

Prepara la parte fruttata

11. **Se usi amarene sciroppate:** scolale molto bene. Tienine da parte alcune intere per la decorazione finale e lascia le altre così oppure tagliale a metà se sono grandi. Conserva **2 cucchiaini di sciroppo**.
12. **Se usi amarene surgelate:** lasciale scongelare completamente, poi mettile in un pentolino con **2 cucchiaini di acqua** e, se serve, **1 cucchiaino raso di eritritolo a velo oppure poco alluloso**. Falle andare per pochi minuti, solo finché diventano morbide e leggermente lucide. Poi falle raffreddare, scolale bene se c'è troppo liquido e tamponale delicatamente. Tienine da parte alcune per la decorazione.

Prepara la panna

13. Monta i **300 g di panna** con i **30 g di eritritolo a velo** e la vaniglia, se la usi, fino a ottenere una consistenza soffice ma stabile. Mettila in frigorifero fino al momento dell'uso.

14. Monta anche i **120 g di panna** per la finitura con i **10 g di eritritolo a velo**. Tieni anche questa in frigorifero.

Assembla la torta

15. Quando la base è completamente fredda, tagliala delicatamente a metà in senso orizzontale.
16. Appoggia il disco inferiore sul piatto da portata.
17. Se usi le **amarene sciroppate**, spennella il disco inferiore con **1 cucchiaino di sciroppo**. Se usi le **amarene surgelate**, puoi saltare questo passaggio oppure usare solo **1 cucchiaino del loro fondo di cottura**, se ne è rimasto poco e non è troppo acquoso. La base non deve bagnarsi troppo.
18. Distribuisci sul disco inferiore circa **due terzi della panna della farcitura**, lasciando un piccolo bordo libero tutto intorno.
19. Aggiungi sopra le amarene della farcitura, distribuendole in modo abbastanza uniforme senza schiacciarle troppo nella panna.
20. Richiudi con il secondo disco di torta e premi appena, con delicatezza.
21. Copri la superficie con la panna della finitura. Se vuoi, puoi lasciare la copertura liscia oppure fare piccoli ciuffi semplici.
22. Completa con le amarene tenute da parte e con il **cioccolato grattugiato o in piccole scaglie**.
23. Metti la torta in frigorifero almeno **1 ora** prima di servirla, così si assesta meglio e si taglia più bene.

Metodo tecnico

In questa torta ci sono alcuni passaggi importanti.

Il primo è la **montata degli albumi**: qui servono per dare leggerezza alla base, quindi è meglio montarli a **neve morbida** e unirli solo all'ultimo momento, con delicatezza.

Il secondo è il **mix secco**: farina di mandorle, cacao, cioccolato grattugiato, lievito e sale vanno mescolati bene prima, così il cacao si distribuisce meglio e l'impasto resta uniforme.

Il terzo è la **gestione della parte fruttata**.

Le amarene sciroppate sono più comode e danno subito un richiamo più classico, ma vanno **scolate molto bene**.

Le amarene surgelate sono un'ottima alternativa, ma devono essere **scongelate, cotte appena se serve e poi ben asciugate**, altrimenti rilasciano troppa acqua.

Il quarto è la **panna**: deve restare soffice e leggera, perché in questa torta deve accompagnare il cioccolato, non appesantirlo.

Il quinto è la **bagna**: qui deve essere minima. Nella Foresta Nera il richiamo fruttato deve esserci, ma la base non deve diventare bagnata o fragile.

Segreti e trucchi

- Gli albumi è meglio che siano a **temperatura ambiente**, così montano meglio.
- Anche mascarpone e uova intere dovrebbero essere a temperatura ambiente, per aiutare l'impasto a restare più liscio.

- Non bagnare troppo la base: nella Foresta Nera il richiamo fruttato deve esserci, ma la torta deve restare ordinata e tagliabile.
- Se usi amarene surgelate, non saltare il passaggio di **scolarle e tamponarle bene**.
- Per una panna più stabile, usa ciotola e fruste ben fredde.
- Se usi uno stampo in silicone, considera che potrebbe servire **qualche minuto in più** di forno, perché il silicone tende a trattenere più umidità.
- Dopo il breve riposo nello stampo, trasferisci sempre la base su una **griglia** per il raffreddamento completo, così il fondo non si inumidisce.
- Se vuoi un taglio più pulito, lascia la torta in frigorifero almeno **1 ora** prima di servirla.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 2430 kcal
- **Carboidrati:** circa 51 g
- **Proteine:** circa 75 g
- **Grassi:** circa 210 g
-

Per 1 porzione su 8

Peso stimato di 1 porzione: circa 120-130 g

- **Calorie:** circa 304 kcal
- **Carboidrati:** circa 6,4 g
- **Proteine:** circa 9,4 g
- **Grassi:** circa 26,2 g