

Pan di Spagna chetogenico per tiramisù

Ingredienti

- 4 uova a temperatura ambiente
- 80 g di farina di mandorle finissima
- 25 g di eritritolo a velo
- 20 g di burro fuso tiepido
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 8 g di lievito per dolci
- 1 pizzico piccolo di sale

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di cottura: 18-20 minuti
- Tempo totale: circa 35 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 1 base per un tiramisù da 6 porzioni
- Peso finale stimato: circa 300 g
- Teglia consigliata: rettangolare piccola da circa 20 x 15 cm oppure teglia simile rivestita con carta forno

Procedimento

1. Accendi il forno a 170°C statico.
2. Rivesti la teglia con carta forno.
3. Separa i tuorli dagli albumi.
4. Metti i tuorli in una ciotola con l'eritritolo a velo, la vaniglia e il pizzico di sale.
5. Mescola con le fruste per 2-3 minuti, fino a ottenere un composto più chiaro e leggermente gonfio.
6. Aggiungi il burro fuso tiepido e mescola ancora.
7. Unisci la farina di mandorle finissima e il lievito per dolci.
8. Mescola con una spatola o con le fruste a bassa velocità fino a ottenere un composto uniforme.
9. In un'altra ciotola monta gli albumi a neve morbida ma stabile.
10. Aggiungi gli albumi al composto poco alla volta, incorporandoli delicatamente con una spatola, con movimenti dal basso verso l'alto.
11. Versa l'impasto nella teglia e livellalo delicatamente.
12. Cuoci in forno per circa 18-20 minuti, finché la superficie è asciutta e leggermente dorata.
13. Togli dal forno e lascia raffreddare completamente.
14. Una volta freddo, taglia il pan di Spagna in fette o quadrotti da usare per il tiramisù.

Consistenza

Prima della cottura l'impasto deve risultare soffice, arioso e leggermente corposo, non liquido. Dopo la cottura il pan di Spagna deve essere morbido, asciutto al tatto e leggermente elastico. Non deve risultare umido o troppo friabile, perché deve poter assorbire il caffè senza rompersi subito.

Metodo tecnico

Qui il punto più importante è la struttura. Per un tiramisù keto non serve una base troppo grassa o troppo compatta, ma un pan di Spagna soffice che riesca a reggere il liquido e la crema.

Gli albumi montati alleggeriscono l'impasto e lo rendono più arioso. La farina di mandorle dà morbidezza, mentre una piccola quantità di burro aiuta a non far risultare il tutto asciutto. Il lievito dà un piccolo aiuto in più, ma il vero lavoro lo fa l'aria incorporata negli albumi.

Per questo è importante incorporare gli albumi con delicatezza: se si smontano troppo, il pan di Spagna viene basso e pesante.

Segreti e trucchi

- Le **uova devono essere a temperatura ambiente**, così montano meglio e si incorporano meglio tra loro.
- Usa **farina di mandorle finissima**, non granulosa, altrimenti il pan di Spagna viene più pesante e meno uniforme.
- Gli albumi vanno montati a **neve morbida ma stabile**, non troppo asciutta.
- Il burro deve essere **fuso e tiepido**, non caldo.
- Non lavorare troppo l'impasto dopo aver aggiunto gli albumi.
- Se vuoi una base un po' più asciutta per assorbire meglio il caffè, puoi lasciarla riposare 2-3 ore prima di usarla.
- Non bagnarla mai troppo nel caffè: regge bene, ma va comunque trattata con delicatezza.
- Se vuoi un profumo più classico da tiramisù, la vaniglia va bene, ma resta leggera e non deve coprire tutto.

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1170 kcal
- Carboidrati: circa 15 g
- Proteine: circa 43 g
- Grassi: circa 101 g
- Peso finale della ricetta: circa 300 g

Per 1 porzione (6 porzioni)

- Calorie: circa 195 kcal
- Carboidrati: circa 2,5 g
- Proteine: circa 7,2 g
- Grassi: circa 16,8 g
- Peso della singola porzione: circa 50 g
- **Vieni a trovarmi su ketosenzarinunce.com: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.**

Keto Amica