

Cantuccini chetogenici alle mandorle — versione morbida con allulosio

- **Preparazione:** 20 minuti
- **Riposo impasto:** 10 minuti
- **Prima cottura:** 18–22 minuti
- **Raffreddamento:** 30 minuti
- **Seconda cottura:** 30–35 minuti
- **Porzioni:** circa 30 cantuccini
- **Difficoltà:** facile

Ingredienti secchi

- 170 g farina di mandorle finissima
- 20 g farina di cocco
- 15 g farina di semi di lino dorati finissima
- 100 g eritritolo macinato fine
- **40 g allulosio**
- ½ cucchiaino bicarbonato
- 1 pizzico di sale

Ingredienti umidi

- 2 uova medie a temperatura ambiente
- 35 g burro fuso tiepido
- 10 g panna fresca

Aromi

- 1 cucchiaino vaniglia
- ½ cucchiaino aroma mandorla amara (facoltativo ma consigliato)

Extra

- 90 g mandorle intere con pelle

1 Preparare l'eritritolo

Frullare l'eritritolo fino a ottenere una polvere fine simile allo zucchero a velo. Cristalli grandi → effetto sabbioso dopo la cottura.

2 Mescolare ingredienti umidi

In una ciotola unire:

- uova
- burro fuso tiepido
- panna
- aromi

Mescolare circa 1 minuto.

3 Unire i secchi

Aggiungere farine, eritritolo, allulosio, bicarbonato e sale.

Mescolare fino a ottenere un impasto:

- compatto
- modellabile
- simile a plastilina morbida.

4 Riposo tecnico — 10 minuti

Lasciare riposare l'impasto.

Serve a:

- idratare lino e cocco
- stabilizzare la struttura
- migliorare la consistenza finale.

5 Incorporare le mandorle

Aggiungerle dopo il riposo distribuendole uniformemente.

6 Formare i filoni

Creare 3–4 filoni:

- larghezza 3–4 cm
- altezza massimo 2 cm

Livellare con mano leggermente umida.

Prima cottura — formazione struttura

Forno statico **170°C**, ripiano medio-basso.

Cuocere **18–22 minuti**.

Segnale corretto:

- superficie asciutta
- colore dorato
- centro ancora leggermente morbido.

Devono sembrare pane appena cotto.

Raffreddamento obbligatorio

Lasciare raffreddare **30 minuti completi**.

Il raffreddamento fa parte della cottura.

Taglio

Tagliare con coltello seghettato in fette oblique da 1,3–1,5 cm.

Disporre i biscotti sdraiati naturalmente sulla teglia.

Seconda cottura — asciugatura

Forno statico **135–140°C**.

- 15–18 minuti
- girare i biscotti
- altri 15–18 minuti

Totale circa 30–35 minuti.

Consistenza finale

Da freddi risultano:

- leggermente friabili
- morbidi al morso
- non completamente secchi come i cantuccini tradizionali.

L'allulosio mantiene una naturale umidità interna.

Trucchi e Segreti Keto Amica

- L'eritritolo va sempre macinato fine.
- Il raffreddamento è parte della cottura.
- Prima cottura = struttura.
- Seconda cottura = asciugatura.
- I biscotti devono sempre raffreddare su griglia per evitare condensa sotto.

Conservazione

Contenitore ermetico a temperatura ambiente fino a 2 settimane.

Nota importante sugli ingredienti

L'alluloso viene usato in questa versione per ottenere una consistenza più morbida. Se non disponibile, è possibile realizzare la versione solo con eritritolo, che produce cantuccini più asciutti e friabili.

Valori nutrizionali (stima per 1 cantuccino)

- Calorie: ~65 kcal
- Grassi: 5 g
- Proteine: 2 g
- Carboidrati netti: ~1 g

Cucina Keto senza rinunce

In questo PDF trovi la versione pratica della ricetta. Sul sito trovi anche tutti i segreti della preparazione, varianti e abbinamenti.

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica