

Biscotti al burro con marmellata keto

Per circa **14 biscotti con incavo**

Per l'impasto

- 120 g farina di mandorle finissima
- 15 g fibra di avena
- 45 g eritritolo a velo oppure allulosio a velo
- 70 g burro morbido
- 25 g formaggio spalmabile oppure mascarpone
- 2 g lievito per dolci
- 0,5 g gomma di xantano
- 1 pizzico di sale fino
- vaniglia q.b.
- 10 g latte di mandorla senza zucchero, solo se serve

Per farcire

- 50–60 g marmellata keto oppure composta senza zuccheri aggiunti, meglio se densa

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 20 minuti
- **Riposo:** 20 minuti
- **Cottura:** 13–15 minuti
- **Tempo totale:** circa 55 minuti
- **Temperatura:** 160°C forno statico
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 14 biscotti
- **Peso consigliato per biscotto:** circa 16–18 g da crudo
- **Peso finale stimato:** circa 210–230 g totali

Procedimento

1. In una ciotola lavora il burro morbido con l'eritritolo a velo, oppure l'allulosio a velo, la vaniglia e un pizzico di sale.
2. Mescola fino a ottenere una crema morbida e uniforme.
3. Aggiungi il formaggio spalmabile oppure il mascarpone e incorporalo bene.
4. In una ciotola a parte unisci la farina di mandorle finissima, la fibra di avena, il lievito per dolci e la gomma di xantano.
5. Versa gli ingredienti secchi nella crema di burro.
6. Mescola con una spatola fino a ottenere un impasto morbido, compatto e modellabile.
7. Se l'impasto è troppo asciutto, aggiungi 10 g di latte di mandorla senza zucchero. Aggiungilo poco alla volta, solo se serve davvero.
8. Forma un panetto, coprilo e lascialo riposare in frigorifero per circa 20 minuti.
9. Riprendi l'impasto e dividilo in circa 14 palline da 16–18 g ciascuna.
10. Sistema le palline su una teglia rivestita con carta forno.
11. Schiacciale leggermente con le dita.

12. Con il pollice, oppure con il manico di un cucchiaino, crea un piccolo incavo al centro di ogni biscotto.
13. Riempi ogni incavo con poca marmellata keto. Non esagerare: ne basta circa mezzo cucchiaino scarso per biscotto.
14. Cuoci in forno statico preriscaldato a 160°C per 13–15 minuti.
15. Sforna quando i bordi sono appena dorati.
16. Non spostare subito i biscotti: da caldi sono fragili.
17. Lasciali raffreddare completamente sulla teglia o su una griglia prima di servirli.

Consistenza

L'impasto deve essere morbido, burroso e modellabile, simile a una frolla tenera.

Dopo il riposo in frigorifero diventa più stabile e permette di formare bene i biscotti e l'incavo centrale.

Dopo la cottura i biscotti restano friabili sui bordi, mentre il centro con la marmellata rimane più morbido e leggermente umido. È proprio questo contrasto a renderli piacevoli.

Metodo tecnico

Nei biscotti chetogenici con marmellata bisogna fare attenzione all'umidità.

La base deve essere abbastanza asciutta da sostenere il ripieno, ma non troppo secca, altrimenti il biscotto diventa duro e sbricioloso.

La fibra di avena aiuta ad assorbire l'umidità della farina di mandorle e della marmellata, mentre il burro e il formaggio spalmabile rendono il biscotto più friabile e delicato.

La marmellata deve essere densa e usata in piccola quantità. Se è troppo liquida o abbondante, può fuoriuscire in cottura e bagnare troppo la base.

Conservazione

I biscotti al burro con marmellata keto si conservano in frigorifero per circa **4 giorni**, chiusi in un contenitore.

Se li sovrapponi, separali con un piccolo foglio di carta forno per proteggere il centro morbido.

Si possono congelare già cotti fino a **1 mese**, anche se dopo lo scongelamento la parte con la marmellata può risultare leggermente più morbida.

Per servirli al meglio, lasciali 10 minuti a temperatura ambiente prima di mangiarli.

Segreti e trucchi

Usa una marmellata keto o una composta senza zuccheri aggiunti abbastanza densa. Se è molto liquida, puoi farla restringere qualche minuto in un pentolino e lasciarla raffreddare prima di usarla.

Non riempire troppo l'incavo: nei biscotti piccoli basta davvero poca marmellata.

Se vuoi un risultato più ordinato e lucido, puoi cuocere i biscotti vuoti per circa 8 minuti, poi aggiungere la marmellata negli incavi e proseguire la cottura per altri 5–6 minuti.

Per una versione più fresca, aggiungi un po' di scorza di limone nell'impasto.

Per una versione più elegante, usa una composta di lamponi o frutti rossi: il gusto leggermente acidulo bilancia molto bene il burro.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1360 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 19 g
- **Proteine:** circa 27 g
- **Grassi:** circa 126 g

Per 1 biscotto, considerando 14 biscotti totali

- **Calorie:** circa 97 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 1,4 g
- **Proteine:** circa 1,9 g
- **Grassi:** circa 9 g

- I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.
- Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.
- © Keto senza rinunce – Keto Amica
Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.