

Biscotti keto al caffè senza glutine: frollini friabili e profumati

Questi **biscotti keto al caffè senza glutine** sono piccoli frollini profumati, pensati per accompagnare una tazzina di caffè o per avere un dolcetto semplice, asciutto e controllabile.

Sono biscotti casalinghi, senza maltitolo, con una consistenza da **frollino keto friabile**, leggermente fondente al morso e molto profumato di caffè.

Ingredienti

Per circa 18 biscotti piccoli

- 120 g farina di mandorle finissima
- 10 g farina di cocco
- 12 g fibra di bambù
- 70 g burro freddo a pezzetti
- 45 g eritritolo/allulosio in polvere
- 1 tuorlo medio, circa 18 g
- 5 g caffè solubile
- 12 g caffè espresso ristretto, freddo
- 8 g cacao amaro
- 2 g lievito per dolci
- 0,5 g gomma di xantano
- 1 pizzico di sale
- vaniglia facoltativa

Nota sulla fibra

Per mantenerli **senza glutine**, qui uso **fibra di bambù**.

Se vuoi usare fibra di avena, meglio solo se certificata senza glutine.

Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Riposo in frigorifero: 30 minuti
- Cottura: 13–16 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 18 biscotti piccoli
- Peso impasto crudo: circa 300 g
- Peso finale stimato: circa 250–260 g
- Peso di 1 biscotto cotto: circa 14 g
- Temperatura forno: 170°C statico

Procedimento

1. In una ciotola metti la farina di mandorle, la farina di cocco, la fibra di bambù, il cacao, il lievito, la xantano, il sale e il dolcificante.
2. Mescola benissimo tutte le polveri. Questo passaggio è importante perché la xantano deve distribuirsi bene, senza restare concentrata in un punto.
3. Sciogli il caffè solubile nei 12 g di caffè espresso freddo.
4. Aggiungi alle polveri il burro freddo a pezzetti.
5. Lavora con le dita fino a ottenere un composto sabbioso, simile a una frolla sbriciolata.
6. Unisci il tuorlo e il caffè sciolto.
7. Impasta velocemente fino a ottenere un panetto morbido ma compatto.
8. L'impasto non deve essere cremoso né appiccicoso: deve stare insieme come una pasta frolla morbida.
9. Avvolgi il panetto nella pellicola e mettilo in frigorifero per 30 minuti.
10. Riprendi l'impasto e dividilo in circa 18 palline da 16–17 g ciascuna.
11. Schiaccia leggermente ogni pallina con le dita o con il fondo di un bicchiere, lasciando i biscotti spessi circa 7–8 mm.
12. Sistema i biscotti su una teglia rivestita con carta forno.
13. Cuoci in forno statico preriscaldato a 170°C per circa 13–16 minuti.
14. Appena sfornati saranno ancora delicati: non toccarli subito.
15. Lasciali raffreddare completamente sulla teglia. Solo dopo spostali con delicatezza.

Consistenza

L'impasto crudo deve sembrare una **frolla morbida al caffè**, compatta ma non dura.

Dopo il riposo in frigorifero diventa più stabile e facile da modellare.

Il biscotto finale è **friabile, profumato, leggermente fondente al morso**, non secco come cartone e non molle come tortina.

Il sapore del caffè resta presente ma elegante, con il cacao che lo rende più rotondo.

Metodo tecnico

La farina di mandorle dà morbidezza e gusto.

La farina di cocco assorbe l'umidità.

La fibra di bambù asciuga e aiuta a dare una sensazione più da biscotto.

Il tuorlo lega senza rendere l'impasto troppo elastico.

Il burro freddo lavorato con le polveri aiuta a creare una struttura più friabile.

La xantano, in questa versione, serve come piccolo supporto tecnico: aiuta il biscotto a non sbriciolarsi troppo e rende l'impasto più stabile, senza trasformarlo in una consistenza gommosa.

Il punto più importante è questo: **non aggiungere troppo liquido**.

Nel keto basta poco per trasformare una frolla in un impasto molle e fragile.

Conservazione

Conserva i biscotti in una scatola di latta o in un contenitore ermetico, a temperatura ambiente, per 4–5 giorni.

Se in casa fa molto caldo, meglio conservarli in frigorifero e lasciarli 5 minuti a temperatura ambiente prima di mangiarli.

Si possono congelare già cotti. Sistemali in un sacchetto o contenitore adatto al freezer e conservali fino a 2 mesi.

Per usarli, lasciali scongelare a temperatura ambiente e, se vuoi, passali 2–3 minuti in forno basso per ravvivare la consistenza.

Segreti e trucchi

Non saltare il riposo in frigorifero: è quello che fa rassodare il burro e rende l'impasto più lavorabile.

Non aggiungere altro caffè subito, anche se l'impasto sembra leggermente asciutto. Prima compatta con le mani e aspetta qualche minuto: farina di cocco e fibra assorbono lentamente.

Se vuoi biscotti più croccanti, falli leggermente più sottili e cuocili 1–2 minuti in più.

Se vuoi biscotti più morbidi dentro, lasciali un po' più spessi.

Non spostarli da caldi: appena usciti dal forno sembrano fragili, ma si stabilizzano raffreddandosi.

Se il caffè ti sembra troppo intenso, usa 3 g di caffè solubile invece di 5 g.

Se l'impasto, dopo il riposo, fosse davvero troppo asciutto e non riuscisse a compattarsi, aggiungi solo **1 cucchiaino di caffè freddo alla volta**.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa 250–260 g

- Carboidrati: circa 14 g
- Proteine: circa 32 g
- Grassi: circa 129 g
- Calorie: circa 1340 kcal

Per 1 biscotto

Per 1 biscotto da circa 14 g

- Carboidrati: circa 0,8 g
- Proteine: circa 1,8 g
- Grassi: circa 7,2 g
- Calorie: circa 74 kcal

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.