Brownie chetogenici al mascarpone, cioccolato e noci

Morbidi, intensamente cioccolatosi e con una superficie croccante alle noci.

Questi brownie nascono da un impasto semplice a base di mascarpone, farina di mandorle, cacao e cioccolato fondente. Io li preparo negli stampini in silicone perché sono comodi da porzionare e sformare, ma potete utilizzare anche una forma diversa, adattando naturalmente i tempi di cottura.

Con il mio stampo ho ottenuto **9 brownie grandi**, poi divisi a metà una volta freddi, per un totale di **18 piccoli pezzi**.

Prima di iniziare

Le uova vengono semplicemente incorporate nell'impasto, senza montarle, così da mantenere la consistenza tipica del brownie: **morbida, compatta e fondente**.

La quantità di eritritolo può essere regolata secondo il proprio gusto:

80 g per un gusto più intenso e fondente.
90 g per una dolcezza intermedia.
100 g per un risultato più dolce e rotondo.

Se utilizzate un cioccolato molto fondente, consiglio di avvicinarsi ai **100 g di eritritolo**.

Ingredienti

Per l'impasto

- 300 g mascarpone
- 60 g cioccolato fondente
- 3 uova medie
- 70 g farina di mandorle finissima
- 25 g cacao amaro
- 80–100 g eritritolo a velo
- 4 g lievito per dolci
- vaniglia q.b.
- 1 pizzico di sale

Per la copertura alle noci

- 100 g noci
- 25 g burro
- 20–25 g eritritolo a velo

Info rapide

Resa: 9 brownie grandi oppure 18 piccoli pezzi
Stampo utilizzato: silicone da 9 cavità
Forno: statico
Temperatura: 170°C

Posizione: parte bassa del forno
Cottura: circa 16–22 minuti

Procedimento

Sciogliete delicatamente il cioccolato fondente a bagnomaria oppure nel microonde con impulsi brevi. Mescolate fino a renderlo liscio e lasciatelo intiepidire.

In una ciotola mettete il mascarpone, l'eritritolo a velo, la vaniglia e un pizzico di sale. Mescolate brevemente con una frusta a mano fino a ottenere una crema uniforme.

Aggiungete le uova una alla volta, mescolando semplicemente fino a completo assorbimento.

Unite il cioccolato fuso ormai tiepido e amalgamate.

In una ciotola mescolate farina di mandorle, cacao e lievito. Incorporate le polveri al composto con una spatola.

La consistenza finale deve essere **densa e corposa**: l'impasto si prende a cucchiaiate e scivola lentamente e pesantemente dal cucchiaio.

Lasciatelo riposare qualche minuto mentre preparate la copertura.

Copertura alle noci

Tritate grossolanamente le noci, lasciando dei bei pezzetti.

Sciogliete il burro, unite l'eritritolo e mescolate. Aggiungete le noci e amalgamate bene, in modo che vengano leggermente rivestite dal burro e dal dolcificante.

Appoggiate lo stampo in silicone sopra una teglia rigida e distribuite l'impasto nelle 9 cavità, lasciando un piccolo spazio dal bordo.

Completate ogni brownie con il composto di noci e premetelo appena sulla superficie.

Cottura

Cuocete nella **parte bassa del forno statico preriscaldato a 170°C** per circa **16–22 minuti**.

Iniziate a controllare dal **16°–17° minuto**.

Il centro deve risultare cotto ma ancora morbido. Lo stecchino non deve uscire sporco di impasto crudo, ma può avere qualche piccola briciola umida attaccata.

Durante la cottura i brownie **si alzeranno parecchio**.

Una volta sfornati inizieranno gradualmente ad abbassarsi mentre si raffreddano. È un normale assestamento dell'impasto e contribuisce alla loro consistenza finale compatta e fondente.

Raffreddamento

Lasciate i brownie nello stampo solo il tempo necessario perché inizino ad abbassarsi e acquistino abbastanza struttura da poter essere sformati senza rompersi.

Sformateli delicatamente e trasferiteli **su una griglia**, preferibilmente capovolti inizialmente, così la parte che era a contatto con il silicone rimane esposta all'aria e può asciugarsi meglio.

Lasciateli raffreddare completamente.

A questo punto potete lasciarli interi oppure dividere ogni brownie a metà, ottenendo **18 piccoli pezzi**.

Consistenza

La superficie rimane ricca di noci leggermente croccanti, mentre l'interno deve risultare **morbido, umido, compatto e intensamente cioccolatoso**.

Il mascarpone mantiene l'impasto cremoso, mentre cacao e cioccolato fondente danno un gusto pieno e deciso.

Metodo tecnico

Mescolare le uova senza montarle permette di limitare l'aria incorporata e mantenere una struttura più compatta.

La farina di mandorle dà corpo e morbidezza, il cacao assorbe parte dell'umidità e il mascarpone contribuisce a mantenere il brownie morbido anche dopo il raffreddamento.

Il passaggio finale sulla griglia aiuta invece a eliminare l'umidità residua, soprattutto quando si utilizzano stampi in silicone.

I miei segreti

- Utilizzate il cioccolato fuso tiepido, non caldo.
- Mescolate l'impasto solo quanto serve per renderlouniforme.
- Controllate presto la cottura: negli stampini individuali pochi minuti fanno la differenza.
- Non aspettate uno stecchino completamente asciutto: il cuore deve rimanere morbido.
- Il loro abbassamento dopo il forno è normale.
- Con gli stampi in silicone, sformateli appena hanno acquistato sufficiente struttura e terminate il raffreddamento sulla griglia.

Conservazione

Conservate i brownie in frigorifero, ben chiusi in un contenitore, preferibilmente a **4°C o meno**.

Consiglio di consumarli entro circa **3–4 giorni**.

Prima di servirli potete lasciarli qualche minuto a temperatura ambiente: torneranno più morbidi e il gusto del cioccolato sarà ancora più intenso.

Possono essere anche congelati già porzionati.

Valori nutrizionali indicativi

Ricetta completa

Circa **3.150–3.200 kcal**
Grassi: circa 295–310 g
Proteine: circa 72–75 g
Carboidrati disponibili: circa 40–44 g

Per 1 pezzo su 18

Circa **175–180 kcal**
Grassi: circa 16–17 g
Proteine: circa 4 g
Carboidrati disponibili: circa **2,2–2,5 g**

I valori nutrizionali sono indicativi e possono variare in base alle marche utilizzate, soprattutto per mascarpone, cioccolato fondente, cacao e farina di mandorle.

Stima nutrizionale elaborata sulla base dei dati USDA FoodData Central, Cronometer e delle etichette degli ingredienti utilizzati.

Nota finale

Un brownie semplice da preparare ma ricco di consistenze: **morbido e fondente all'interno, croccante grazie alle noci in superficie e intenso di cioccolato**.

Potete gustarlo da solo oppure utilizzarne qualche pezzetto per creare coppe e dessert al cucchiaio.

Ricetta nata nella cucina di Keto Amica Oxi per KetoSenzaRinunce.com

© Keto senza rinunce – Keto Amica Oxi