

Plumcake chetogenico al mascarpone e mirtilli

Un plumcake morbido e profumato, preparato con mascarpone, farina di mandorle e un tocco di farina di cocco. I mirtilli rendono la mollica piacevolmente succosa, mentre la copertura di frutta secca aggiunge una nota croccante.

La vaniglia e la scorza di limone completano il profumo di questo dolce, adatto alla colazione o a una pausa caffè. Una base versatile, da preparare anche con i lamponi nella stessa quantità.

Prima di iniziare...

Porta uova e mascarpone a temperatura ambiente e lascia i frutti di bosco nel freezer fino al momento di incorporarli.

Utilizza farina di mandorle fine non disoleata e farina di cocco fine, diversa dal cocco rapè. Prepara la copertura prima dell'impasto: una volta aggiunti gli albumi e la frutta, il plumcake va infornato subito.

Ingredienti

Per l'impasto

- 200 g di mascarpone
- 3 uova medie, circa 150 g senza guscio, da separare in circa 100 g di albumi e 50 g di tuorli
- 160 g di farina di mandorle fine
- 20 g di farina di cocco
- 90 g di eritritolo a velo
- 8 g di lievito per dolci
- ¼ di cucchiaino di vaniglia pura in polvere oppure 1 cucchiaino di estratto liquido di vaniglia senza zucchero
- Scorza grattugiata di ½ limone
- Un pizzico di sale

Per la frutta

- 80 g di mirtilli surgelati oppure 80 g di lamponi surgelati
- 3 g di farina di cocco
- 5 g di eritritolo a velo

Per la copertura

- 40 g di noci tritate grossolanamente oppure mandorle a lamelle
- 10 g di burro morbido
- 10 g di eritritolo a velo

Info rapide

- **Preparazione:** circa 25 minuti

- **Cottura:** circa 35 minuti, con controllo dello stecchino
- **Temperatura:** 170 °C, forno statico senza vapore
- **Posizione:** ripiano medio-basso, un livello sotto il centro
- **Raffreddamento:** circa 2 ore, fino a completo raffreddamento
- **Porzioni:** 12
- **Stampo:** da plumcake, rivestito con carta forno e riempito al massimo per due terzi
- **Difficoltà:** facile

Procedimento

1. Prepara forno e stampo

Preriscalda il forno a **170 °C statico**, sistemando la griglia nel ripiano medio-basso.

Rivesti lo stampo con carta forno, lasciando sporgere due lembi laterali per facilitare l'estrazione del plumcake.

2. Prepara la copertura

Mescola le noci con il burro morbido e i 10 g di eritritolo, distribuendo bene il burro sulla frutta secca.

Se utilizzi mandorle a lamelle, mescola delicatamente per mantenerle integre. Tieni da parte.

3. Lavora mascarpone e tuorli

Separa i tuorli dagli albumi. Metti gli albumi in una ciotola pulita e asciutta, senza tracce di grasso o tuorlo.

Ammorbidisci il mascarpone con una frusta a mano. Aggiungi i 90 g di eritritolo, la vaniglia e la scorza di limone.

Incorpora i tuorli uno alla volta, mescolando fino a ottenere una crema omogenea.

4. Aggiungi le farine

Mescola la farina di mandorle con i 20 g di farina di cocco, il lievito e il sale.

Incorpora gli ingredienti secchi alla crema di mascarpone con una spatola. Lascia riposare la base per **5 minuti**, in modo che la farina di cocco assorba parte dell'umidità.

5. Monta e incorpora gli albumi

Durante il riposo monta gli albumi a neve morbida ma stabile: devono rimanere lucidi e formare una punta leggermente ricurva quando sollevi le fruste.

Incorpora un terzo degli albumi alla base per ammorbidirla. Aggiungi quelli restanti in due riprese, con movimenti delicati dal basso verso l'alto.

L'impasto deve risultare soffice e sostenuto, da trasferire nello stampo a cucchiariate.

6. Aggiungi la frutta surgelata

Togli la frutta dal freezer. Separa delicatamente gli eventuali frutti attaccati ed elimina i cristalli di ghiaccio liberi.

Spolvera con i 3 g di farina di cocco e i 5 g di eritritolo, mescolando appena.

Incorpora la frutta all'impasto con pochi movimenti. Con i lamponi procedi con particolare delicatezza, perché sono più fragili.

7. Completa il plumcake

Trasferisci l'impasto nello stampo e livellalo delicatamente, senza comprimerlo.

Distribuisci la copertura sulla superficie e **inforna subito**.

8. Cuoci nel ripiano medio-basso

Cuoci a **170 °C statico per circa 35 minuti**, mantenendo lo stampo nel ripiano medio-basso per tutta la cottura.

Controlla il colore attraverso il vetro dopo circa 25 minuti. Se la superficie è già dorata e ben formata, proteggila con un foglio di alluminio appoggiato a tenda, senza schiacciare la copertura.

A 35 minuti inserisci uno stecchino al centro, evitando di attraversare un frutto. Deve uscire senza impasto crudo; qualche briciola umida è normale.

Se necessario, prosegui per 3–5 minuti e ricontrolla, mantenendo la superficie protetta.

9. Lascia raffreddare

Sforna e lascia riposare il plumcake nello stampo, fuori dal forno, per **25–30 minuti**.

Quando è abbastanza stabile da essere sollevato, estrailo aiutandoti con la carta e sostenendolo anche sotto. Trasferiscilo su una griglia e rimuovi la carta quando si stacca facilmente.

Lascia raffreddare completamente prima di tagliare: la mollica si assesta e diventa più stabile durante il raffreddamento.

10. Taglia e servi

Dividi il plumcake freddo in **12 fette di dimensioni simili**.

Consistenza

La mollica è morbida e leggermente umida, con zone più succose vicino ai frutti di bosco. La copertura aggiunge croccantezza e un delicato sapore tostato.

Il taglio a freddo permette di ottenere fette più regolari e compatte.

Metodo tecnico

Il mascarpone apporta grassi e umidità, contribuendo alla morbidezza del dolce. La farina di mandorle dà corpo all'impasto, mentre la piccola quantità di farina di cocco aiuta ad assorbire l'umidità.

Gli albumi montati incorporano aria: per conservarla, vanno aggiunti delicatamente e lavorati il meno possibile.

La frutta ancora surgelata rimane più integra durante la mescolatura. La cottura nel ripiano medio-basso mantiene la copertura più lontana dal calore superiore.

Conservazione

Conserva il plumcake in frigorifero, ben coperto, per **3–4 giorni**. Lascia la porzione a temperatura ambiente per circa 15–20 minuti prima di servirla.

Puoi congelarlo già suddiviso in fette, una volta completamente freddo. Scongela le porzioni in frigorifero.

Segreti e trucchi

- Grattugia soltanto la parte gialla della scorza di limone, evitando quella bianca.
- Mantieni la frutta nel freezer fino all'ultimo momento e incorporala con pochi movimenti.
- Dopo aver aggiunto gli albumi, utilizza soltanto la spatola.
- Proteggi la copertura appena raggiunge la doratura desiderata.
- Aspetta che anche il centro del plumcake sia freddo prima di affettarlo.

Valori nutrizionali stimati

Calcolati per la versione con **80 g di mirtilli e 40 g di noci**, includendo la farina di cocco e l'eritritolo utilizzati per spolverare la frutta.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 2.421 kcal
- **Grassi:** circa 214,5 g
- **Proteine:** circa 72,8 g
- **Carboidrati netti:** circa 43,2 g
- **Fibre:** circa 31,7 g

Per 1 porzione — 1 fetta su 12

- **Calorie:** circa 202 kcal
- **Grassi:** circa 17,9 g
- **Proteine:** circa 6,1 g
- **Carboidrati netti:** circa 3,6 g
- **Fibre:** circa 2,6 g

I carboidrati netti indicati escludono già fibre ed eritritolo.

Variante con lamponi e noci: circa 2.417 kcal e 37,9 g di carboidrati netti per l'intera ricetta; circa **201 kcal e 3,2 g di carboidrati netti per porzione.**

Variante con mirtilli e mandorle a lamelle: circa 2.391 kcal e 44 g di carboidrati netti per l'intera ricetta; circa **199 kcal e 3,7 g di carboidrati netti per porzione.**

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.

© Keto senza rinunce – Keto Amica. Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.